

12月 予定献立

2022年

(やまいもアレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	木	肉豆腐 キャベツとパインのサラダ フルーツ	牛乳 カップケーキ	牛もも・豆腐 ハム 牛乳・チーズ	植物油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス・バター・	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・パイン缶 フルーツ
2	金	鮭のちゃんちゃん焼き 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ	牛乳 ミニドック	鮭・みそ 焼き豚 ベーコン 牛乳・ウインナー	ごま油・砂糖 コンソメ ホットケーキミックス・植物油	白菜・人参・えのぎ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン ほうれん草・マッシュルーム フルーツ
3	土	コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ		コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳		フルーツ
5	月	サツマイモと豚肉の甘酢あん ミックスサラダ 白菜のスープ フルーツ	桃缶ヨーグルトかけ	豚もも ベーコン ヨーグルト	植物油・サツマイモ・片栗粉 植物油・ コンソメ	パイン缶・長ネギ キャベツ・きゅうり・リンゴ・コーン 白菜・ フルーツ
6	火	肉じゃが 中華風サラダ ヤクルト	牛乳 あべかわマカロニ	牛もも 焼き豚 牛乳・きなこ ヤクルト	じゃが芋・植物油・糸コン・砂糖 春雨・砂糖・ごま油 マカロニ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン
7	水	たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 スイートポテト	サバ水煮缶 削り節 厚揚げ・みそ 牛乳	糸コン・砂糖・ごま ごま・庄内麩 さつま芋・砂糖・バター	人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・ 白菜・しいたけ フルーツ
8	木	キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ	牛乳 ツナサンド	厚揚げ・ウインナー・みそ 牛肉 牛乳・ツナ	コンソメ・植物油 さつま芋・植物油・砂糖 食パン・ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク ひじき・コーン フルーツ
9	金	魚の竜田揚げ ごま和え 納豆汁 フルーツ	麦茶 きなこだんご	赤魚 納豆・みそ きなこ	植物油・片栗粉 ごま・砂糖 砂糖・白玉粉・上新粉	ほうれん草・人参・もやし なめこ・しめじ・すいき・長ネギ フルーツ
10	土	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ		挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳		フルーツ
12	月	麻婆豆腐 ちりめんサラダ 若布スープ ヤクルト	牛乳 ロールケーキ	豆腐・豚ひき肉・みそ 小女子 大豆 牛乳 牛乳 ヤクルト	植物油・砂糖・片栗粉 植物油・砂糖・ コンソメ・ごま ロールケーキ	長ネギ・たけのこ・しいたけ・コーン キャベツ・人参 わかめ・長ネギ
13	火	魚の黄金焼き 三色ナムル かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 カリカリトースト	鮭・鶏卵 厚揚げ・みそ 牛乳	マヨネーズ 植物油 ごま油・砂糖 食パン・マーガリン	人参・グリーンピース ほうれん草・人参・もやし かぶ フルーツ・いちごジャム
14	水	カレーライス(エビ) ハムマリネ 牛乳 フルーツ	フルーツヨーグルト	エビ・スキムミルク ハム・ 牛乳 ヨーグルト	じゃが芋・カレールー・植物油 植物油・砂糖 砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン フルーツ
15	木	豚肉と豆腐の煮物 ツナサラダ フルーツ	牛乳 せんべい	豚もも・豆腐 ツナ 牛乳	植物油・糸コン・砂糖 マヨネーズ	人参・玉ねぎ きゅうり・リンゴ・コーン フルーツ
16	金	サンマのかば焼き おひたし 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	サンマ 削り節 うす揚げ・みそ 牛乳	植物油・片栗粉・砂糖 食パン	ほうれん草・もやし・人参 白菜 いちごジャム・フルーツ

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
17	土	クリスマスお楽しみ会				
19	月	ごぼうハンバーグ		豚ひき	植物油・上新粉・片栗粉	ごぼう・長ネギ
		えのきとツナのおろし和え		ツナ		大根・えのき・水菜
		のっぺい汁	麦茶		里芋・片栗粉	大根・人参・しいたけ・ごぼう・長ネギ
		ヤクルト	パウンドケーキ	牛乳・鶏卵 ヤクルト	小麦粉・砂糖・バター	
20	火	すき焼き風煮		牛もも・焼き豆腐	糸コン・砂糖・植物油	白菜・春菊・えのき・長ネギ
		ひじきドレッシングサラダ		ハム	砂糖・植物油	ひじき・キャベツ・きゅうり・人参
		小女子佃煮	牛乳	小女子	植物油・砂糖・ごま	
		フルーツ	揚げサツマイモ	牛乳	さつま芋・植物油	フルーツ
21	水	チキンライス		鶏むね肉	精白米・コンソメ	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ
		魚のピカタ		鮭・鶏卵	小麦粉・植物油	
		菜の花和え・野菜スープ	牛乳			ほうれん草・コーン/かぼちゃ・人参・水菜
		フルーツ	クッキー	牛乳	小麦粉・砂糖・豆乳バター	フルーツ
22	木	魚フライ		カラスカレイ	小麦粉・パン粉・植物油	
		かぼちゃのごま和え			ごま・砂糖	かぼちゃ・人参・
		きのこのみそ汁	牛乳	うす揚げ・みそ		しめじ・えのき
		フルーツ	蒸しカステラ	牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター	フルーツ・レーズン
23	金	肉うどん		豚もも・厚揚げ	玉うどん	長ネギ
		ごま酢和え			ごま・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参
		フルーツ	フルーツポンチ			フルーツ
24	土	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ		
		スパゲティーサラダ		スパゲティーサラダ		
		牛乳		牛乳		フルーツ
		フルーツ				
26	月	豆腐の五目煮		豆腐・ムキエビ・ハム	コンソメ・片栗粉	しいたけ・たけのこ・グリーンピース
		シルバーサラダ		ハム	はるさめ・マヨネーズ・砂糖	きゅうり・人参
		フルーツ	牛乳			
		フルーツ	ピザトースト	牛乳・ベーコン チーズ	食パン	フルーツ・ピーマン・ケチャップ
27	火	八宝菜		豚もも・ムキエビ	植物油・コンソメ・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・白菜
		サツマイモサラダ		チーズ	さつま芋・マヨネーズ	きゅうり・コーン
		大根とうす揚げのみそ汁	牛乳	うす揚げ・みそ		大根
		フルーツ	ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・砂糖	フルーツ
28	水	かぼちゃのクリーム煮		ササミ・スキムミルク・牛乳	バター・コンソメ・片栗粉	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー
		大根サラダ		ハム		大根・きゅうり
		鮭ふりかけ	ヨーグルト	鮭水煮缶・鶏卵	ごま	
		フルーツ	ヨーグルト			フルーツ