

# 12月 予定献立

2022年

( 鶏卵アレルギー児用・未満児版 )

( 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 お菓子 牛乳 カップケーキ	牛もも・豆腐 ※ハムなし 牛乳・チーズ	植物油・砂糖・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 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 野菜サラダ ポパイスープ フルーツ	フルーツ 牛乳 ミニドック	鮭・みそ ※焼き豚なし 魚肉ソーセージ 牛乳・魚肉ソーセージ	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	煮魚 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ヤクルト	魚 牛乳	砂糖 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ	人参・キャベツ 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	牛乳 お菓子 桃缶ヨーグルトかけ	豚もも 魚肉ソーセージ ヨーグルト 牛乳	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	フルーツ 牛乳 あべかわマカロニ	牛もも ※焼き豚なし 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	野菜スティック 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	フルーツ 牛乳 ツナサンド	厚揚げ・みそ・魚肉ソーセージ・ 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	牛乳 お菓子 麦茶 せんべい	赤魚 納豆・みそ 牛乳	植物油・片栗粉 ごま・砂糖	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	煮魚 野菜の旨煮 牛乳 フルーツ	ヤクルト	魚 牛乳	じゃが芋・砂糖	人参・玉ねぎ 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	野菜スティック 牛乳 せんべい	豆腐・豚ひき肉・みそ 小女子 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	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	フルーツ 牛乳 カリカリトースト	鮭・※鶏卵なし 厚揚げ・みそ 牛乳	ノンエッグマヨネーズ・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) 野菜マリネ 牛乳 フルーツ	牛乳 お菓子 フルーツヨーグルト	エビ・スキムミルク ※ハムなし 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	野菜スティック 牛乳 せんべい	豚もも・豆腐 ツナ 牛乳	植物油・糸コン・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	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 お菓子 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	牛乳	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	お菓子	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	せんべい	牛乳 ヤクルト		
20	火	すき焼き風煮	野菜スティック	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		※ハムなし	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	フルーツ	鶏むね肉	精白米・コンソメ	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ
		魚のムニエル	牛乳	鮭・※鶏卵なし	小麦粉・植物油	ほうれん草・コーン/かぼちゃ・人参・水菜
		菜の花和え・野菜スープ	クッキー	牛乳	小麦粉・砂糖・豆乳バター	フルーツ
		フルーツ				
22	木	魚フライ	牛乳	カラスカレイ	小麦粉・パン粉・植物油	
		かぼちゃのごま和え	お菓子		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	野菜スティック	豚もも・厚揚げ	玉うどん	長ネギ
		ごま酢和え	フルーツポンチ		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
24	土	魚のあんかけ		魚	片栗粉・砂糖	
		野菜炒め煮			植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・
		フルーツ				フルーツ
26	月	豆腐の五目煮	フルーツ	豆腐・ムキエビ・※ハムなし	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	牛乳	※ハムなし	春雨・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	きゅうり・人参
		フルーツ	ピザトースト	牛乳・魚肉ソーセージ・チーズ	食パン	フルーツ・ピーマン・ケチャップ
27	火	八宝菜	野菜スティック	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・ノンエッグマヨネーズ	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	牛乳	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	お菓子	※ハムなし		大根・きゅうり
		鮭ふりかけ	ヨーグルト	鮭水煮缶・※鶏卵なし	ごま	
		フルーツ	ヨーグルト			フルーツ

※ 毎食ごはんがあります。