

12月 予定献立

2022年

(乳アレルギー児用・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	麦茶 せんべい	牛もも・豆腐 ※ハムなし	植物油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ	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 ポバイスープ フルーツ	麦茶 せんべい	鮭・みそ ※焼き豚なし 魚肉ソーセージ	ごま油・砂糖 コンソメ	白菜・人参・えのき・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 麦茶 フルーツ		魚	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	桃缶	豚もも 魚肉ソーセージ	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 フルーツ	麦茶 あべかわマカロニ	牛もも ※焼き豚なし ・きなこ	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 フルーツ
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	麦茶 スイートポテト	サバ水煮缶 削り節 厚揚げ・みそ ※牛乳なし	糸コン・砂糖・ごま ごま・庄内麩 ざつま芋・砂糖・※バターなし	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	麦茶 せんべい	厚揚げ・みそ・※魚肉ソーセージ 牛肉	コンソメ・植物油 ざつま芋・植物油・砂糖	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・ずいき・長ネギ フルーツ
10	土	煮魚 野菜の旨煮 麦茶 フルーツ		魚	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 フルーツ	麦茶 せんべい	豆腐・豚ひき肉・みそ 小女子 大豆	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 フルーツ
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	麦茶 せんべい	鮭・鶏卵 厚揚げ・みそ	マヨネーズ 植物油 ごま油・砂糖	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
14	水	カレーライス(エビ) 野菜マリネ 麦茶 フルーツ	フルーツポンチ	エビ・※スキムミルクなし ※ハムなし	じゃが芋・植物油 植物油・砂糖 アレルギー児用カレールー	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	麦茶 せんべい	豚もも・豆腐 ツナ	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	麦茶 せんべい	サンマ 削り節 うす揚げ・みそ	植物油・片栗粉・砂糖	ほうれん草・もやし・人参 白菜 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 えのきとツナのおろし和え のっぺい汁 フルーツ		豚ひき ツナ	植物油・上新粉・片栗粉 里芋・片栗粉	ごぼう・長ネギ 大根・えのき・水菜 大根・人参・しいたけ・ごぼう・長ネギ フルーツ
			麦茶 せんべい			
20	火	すき焼き風煮 ひじきドレッシングサラダ 小女子佃煮 フルーツ		牛もも・焼き豆腐 ※ハムなし 小女子	糸コン・砂糖・植物油 砂糖・植物油 植物油・砂糖・ごま さつま芋・植物油	白菜・春菊・えのき・長ネギ ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 フルーツ
			麦茶 揚げサツマイモ			
21	水	チキンライス 魚のピカタ 菜の花和え・野菜スープ フルーツ		鶏むね肉 鮭・鶏卵	精白米・コンソメ 小麦粉・植物油 小麦粉・砂糖・豆乳バター	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ ほうれん草・コーン/かぼちゃ・人参・水菜 フルーツ
			麦茶 クッキー			
22	木	魚フライ かぼちゃのごま和え きのこのみそ汁 フルーツ		カラスカレイ うす揚げ・みそ	小麦粉・パン粉・植物油 ごま・砂糖	かぼちゃ・人参・ しめじ・えのき フルーツ・
			麦茶 せんべい			
23	金	肉うどん ごま酢和え フルーツ		豚もも・厚揚げ	玉うどん ごま・砂糖	長ネギ キャベツ・きゅうり・もやし・人参 フルーツ
			フルーツボンチ			
24	土	魚のあんかけ 野菜炒め煮 麦茶 フルーツ		魚	片栗粉・砂糖 植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ フルーツ
26	月	豆腐の五目煮 シルバーサラダ フルーツ		豆腐・ムキエビ・※ハムなし ・※ハムなし	コンソメ・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ・砂糖	しいたけ・たけのこ・グリーンピース きゅうり・人参・ フルーツ
			麦茶 せんべい			
27	火	八宝菜 サツマイモサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ		豚もも・ムキエビ ※チーズなし うす揚げ・みそ	植物油・コンソメ・片栗粉 さつま芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・白菜 きゅうり・コーン 大根 フルーツ
			麦茶 せんべい			
28	水	かぼちゃのスープ煮 大根サラダ 鮭ふりかけ フルーツ		ササミ・※スキムミルク・牛乳なし ※ハムなし 鮭水煮缶・鶏卵	※バターなし・コンソメ・片栗粉 ごま	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー 大根・きゅうり フルーツ
			ゼリー			