

12月使用食材

		献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
2	火	チャーハン 牛乳 手作りシウマイ 酸辣湯	焼き豚,★牛乳,豚挽肉,鳥がら, 豚肉,豆腐,カットわかめ,★鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま油,でん粉,★ しゅうまいの皮,ラー油	にんじん,ねぎ,干しいたけ,小松菜,た まねぎ,しょうが,れんこん,にんにく,たけ のこ水煮,しめじ,もやし	しょうゆ,酒,塩,こ しょう,酢
3	水	はさみカレーパン 牛乳 ヌードルスープ 果物(りんご)	豚挽肉,大豆ミート,★牛乳,鳥が ら,豚肉	★ミルクパン 柏油,★ドライパン 粉,★小麦粉,揚げ油,じゃがいも, ★生パスタ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,りんご	塩,カレー粉,ウス ターソース,中濃ソー ス,こしょう,パセリ (乾)
4	木	ご飯 牛乳 鯖の利休焼き 国産メンマのきんぴら 豆乳味噌汁	★牛乳,鯖,★さつま揚げ,削り節 (だし),鶏肉,ベーコン,豆乳	米,★白ねりごま,★白いりごま,油, つきこんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,メンマ水煮,れんこん, だいこん,たまねぎ,しめじ,ホールコー ン,小松菜	しょうゆ,みりん,酒, 一味唐辛子,白み そ,赤みそ
5	金	トマトクリームスパゲティ 牛乳 れんこんチップスサラダ ボンデケージョ	ベーコン,鶏肉,★生クリーム,★ 粉チーズ,★牛乳,★調理用牛乳	★スパゲッティ,オリーブ油,揚げ 油,油,砂糖,白玉粉	にんにく,たまねぎ,しめじ,マッシュルー ム水煮,ホールトマト,キャベツ,きゅうり, にんじん,れんこん	白ワイン,塩,こしょ う,酢,しょうゆ,粉辛 子
8	月	茶飯 牛乳 おでん ししゃものごま焼き 果物(みかん)	昆布(だし),★牛乳,削り節(だ し),結び昆布,★揚げボール,★ つみれ,焼き竹輪,厚揚げ,★し しゃも	米,こんにゃく,★竹輪ふ,★小麦 粉,★黒いりごま,★白いりごま	だいこん,みかん	塩,しょうゆ,酒,みり ん
9	火	ご飯 牛乳 鶏肉のチーズ風味焼き きゃべつのおかか和え 東京都産野菜の豚汁	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ,かつ お節,厚削り節(だし),昆布(だ し),豚肉,油揚げ	米,砂糖,★白すりごま,こんにゃく	にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,はく さい,ねぎ,小松菜	しょうゆ,みりん,塩, 酒,白みそ,赤みそ
10	水	明日葉ビスキュイトースト 牛乳 じゃこと大根のサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	★牛乳,鶏肉,鳥がら,大豆,かま ぼこ,ちりめんじゃこ	★食パン,豆乳バター,砂糖,★小 麦粉,油,じゃがいも,米粉,★マカ ロニ,★白いりごま,ごま油	あしたばパウダー,にんにく,にんじん,た まねぎ,ホールトマト,トマトピューレ,マッ シュルーム水煮,キャベツ,だいこん,きゅ うり	赤ワイン,ケチャップ, 中濃ソース,ウスター ソース,しょうゆ,塩,こ しょう,酢,粉辛子
11	木	キャロットライスの米粉豆乳ソースがけ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 果物(柿)	ベーコン,鶏肉,鳥がら,調製豆 乳,★牛乳,干ひじき,ツナオイル 漬け	米,麦,豆乳バター,油,米粉,砂糖	にんじん,にんにく,たまねぎ,マッシュ ルーム水煮,しめじ,キャベツ,ホールコー ン,柿	白ワイン,塩,こしょ う,パセリ(乾),しょう ゆ,酢,粉辛子
12	金	ジューシー 牛乳 紫芋のかき揚げ もずくの味噌汁	昆布(だし),豚肉,大豆,★牛乳, 高野豆腐,削り節(だし),沖縄も ずく,豆腐	米,もち米,砂糖,ごま油,紫いも,で ん粉,★小麦粉,長いも,揚げ油	しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干し いたけ,ねぎ,たまねぎ,だいこん,ホール コーン,えのきたけ,しめじ,ねぎ	酒,しょうゆ,塩,白み そ,赤みそ
15	月	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨ焼き 揚げじゃがいものごま和え こしね汁	★牛乳,生鮭,削り節(だし),焼き 竹輪	米,ごま油,揚げ油,じゃがいも,砂 糖,卵なしマヨネーズ,★白すりご ま,★白ねりごま,こんにゃく	ねぎ,しょうが,にんじん,小松菜,干し いたけ,はくさい,だいこん	塩,しょうゆ,赤みそ, 白みそ
16	火	長崎ちゃんぽん 牛乳 ヤンニョム高野豆腐 果物(みはや)	鳥がら,豚肉,かまぼこ,★むきえ び,いか,あさり(冷凍),調製豆 乳,★牛乳,高野豆腐,大豆	★冷凍チャンポン麺,油,ごま油,で ん粉,揚げ油,砂糖,★白いりごま	キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,チ ンゲンサイ,しょうが,にんにく,みはや	塩,こしょう,白みそ, オイスターソース, しょうゆ,コチジャン, 酒,酢
17	水	かんぱちそぼろの混ぜご飯 牛乳 千草卵焼き 田舎汁	かんぱちフレーク,塩昆布,★牛 乳,鶏挽肉,★鶏卵,削り節(だ し),鶏肉	米,麦,油,★白いりごま,砂糖,こんに ゃく,じゃがいも	にんじん,しょうが,たまねぎ,干しいた け,切干し大根,小松菜,だいこん,しめ じ,ねぎ	酒,しょうゆ,塩,白み そ,赤みそ
18	木	コーンマヨトースト 牛乳 アイリッシュスープ 果物(スイートスプリング)	ポークハム,★ピザ用チーズ,★ 牛乳,鳥がら,豚肉,レンズまめ (乾)	★無塩食パン,油,卵なしマヨネー ズ,★小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,ホールコーン,にんにく,セロ リー,にんじん,スイートスプリング	こしょう,パセリ(乾), 白ワイン,タイム,塩
19	金	カレーライス 牛乳 福神漬け カラフル人参のサラダ 豆乳キャラメルプリン	鳥がら,豚肉,★牛乳,ツナ水煮, アガー,調製豆乳	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,オ リーブ油,砂糖,ミルメークキャラメ ル	にんにく,しょうが,たまねぎ,マンゴー ピューレ,福神漬,にんじん,レモン汁, らっきょう漬	クミン,クローブ,ナツメグ, オールスパイス,ウスター ソース,ケチャップ,しょうゆ, 塩,こしょう,カレー粉,オイ スターソース,酢
22	月	ほうとう風うどん 牛乳 ゼリーフライ 果物(りんご)	煮干し(だし),厚削り節(だし),豚 こま,油揚げ,★牛乳,おから,豆 乳	★冷凍うどん,さといも,じゃがい も,★小麦粉,★ドライパン粉,油, 揚げ油	にんじん,だいこん,干しいたけ,小松 菜,かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ,りんご	赤みそ,白みそ,しょう ゆ,酒,一味唐辛子,塩, 中濃ソース,ウスター ソース,ケチャップ
23	火	ご飯 牛乳 黒ムツのねぎ味噌焼き ごま和え けんちん汁	★牛乳,黒ムツ,厚削り節(だし), 豆腐	米,砂糖,★白すりごま,★白ねりご ま,さといも,こんにゃく	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,小松 菜,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,し めじ	酒,赤みそ,みりん,コ チジャン,しょうゆ,塩
24	水	コーンとほうれん草のピラフ 牛乳 スコッチエッグ ポトフ フルーツゼリー	ベーコン,★牛乳,豚挽肉,鶏挽 肉,★うずら卵,鳥がら,豚肉,粉 寒天	米,麦,豆乳バター,★生パン粉,★ 小麦粉,揚げ油,じゃがいも,★マカ ロニ,砂糖	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ほうれ ん草,赤ピーマン,セロリー,にんじん,キャ ベツ,冷凍ブルーベリー,冷凍いちご,(りん ご・黄桃・白桃・洋梨)シロップ煮	塩,こしょう,赤ワイン, ナツメグ,ケチャップ,中濃 ソース,ウスターソース, サイダー

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。