



※【お知らせ】食物アレルギー または 個別対応 が必要な食材は、色をつけて 表示しています。

| ひ     | よう | こんだて                | おもなざいりょう        |         |                  |         | アレルギー<br>除去食 |                |                         |      |
|-------|----|---------------------|-----------------|---------|------------------|---------|--------------|----------------|-------------------------|------|
|       |    |                     | おもに体をつくるものになるもの |         | おもにエネルギーのものになるもの |         |              |                |                         |      |
|       |    |                     | あか              | き       | みどり              |         |              |                |                         |      |
| 12/1  | 木  | ぎゅうにゅう              | とりにく みそ         | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | ごまあぶら   | にんじん         | だいこん           | 乳<br>こんぶ<br>たまご         |      |
|       |    | おぎごはん てづくりふりかけ      | うずらのたまご         | こんぶ(だし) | さといも             | ごま      | チンゲンサイ       | キャベツ           |                         |      |
|       |    | みそおでん               | ちぎりあげ あつあげ      | ちりめん    | さとう              |         |              | きりぼしだいこん       |                         | きくらげ |
|       |    | きりぼしのあえもの           | かつおぶし           | しおこんぶ   |                  |         |              |                |                         |      |
| 12/2  | 金  | ぎゅうにゅう              | とりにく            | ぎゅうにゅう  | パン               | あぶら     | にんじん         | たまねぎ           | 乳<br>たまご                |      |
|       |    | セルフーパー              | ウインナー           |         | こむぎこ てんぷん        | マヨネーズ   | パセリ          | だいこん しめじ       |                         |      |
|       |    | (クリスマスチキン・コールスロー)   |                 |         | パンこ              |         |              | キャベツ きゅうり コーン  |                         |      |
|       |    | ポトフ                 |                 |         | じゃがいも さとう        |         |              |                |                         |      |
| 12/5  | 月  | ぎゅうにゅう おぎごはん        | さば みそ           | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | ごまあぶら   | にんじん         | ゆず ねぎ          | 乳                       |      |
|       |    | さばのゆずみそに            | あつあげ            | わかめ     | さとう こめこ          | ごま      | こまつな         | だいこん ごぼう       |                         |      |
|       |    | こんさいじる              | とりにく            | いりこ(だし) | さといも             |         |              | ねぎ もやし         |                         |      |
|       |    | こまつなあえ              | ツナ              | こんぶ(だし) |                  |         |              |                |                         |      |
| 12/6  | 火  | ぎゅうにゅう こぎつねごはん      | とりにく あぶらあげ      | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | あぶら     | にんじん         | えだまめ しょうが      | 乳<br>たまご・乳              |      |
|       |    | ちくさやき               | たまご             | チーズ     | さとう              | ごま      | ほうれんそう       | たまねぎ しいたけ      |                         |      |
|       |    | すましじる               | かつおぶし(だし)       | わかめ     |                  |         |              | たけのこ ねぎ しめじ    |                         |      |
|       |    | すのもの                | かまぼこ            | こんぶ(だし) |                  |         |              | かぶ だいこん        |                         |      |
| 12/7  | 水  | ぎゅうにゅう げんまいパン       | だいた             | ぎゅうにゅう  | げんまいパン           | あぶら     | にんじん         | たまねぎ マッシュルーム   | 乳<br>たまご                |      |
|       |    | チリコンカン              | ぎゅうにく ぶたにく      |         | じゃがいも            | マヨネーズ   | トマト          | グリーンピース にんにく   |                         |      |
|       |    | ほうれんそうサラダ           | たまご             |         | さとう              |         | ほうれんそう       | きゅうり キャベツ      |                         |      |
|       |    | みかん                 |                 |         |                  |         |              | みかん            |                         |      |
| 12/8  | 木  | ぎゅうにゅう おぎごはん        | とりにく ぶたにく       | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | あぶら     | にんじん         | たまねぎ たけのこ      | 乳                       |      |
|       |    | カレーどうふ              | だいた             | わかめ     | さとう てんぷん         | ごまあぶら   | チンゲンサイ       | しいたけ しょうが にんにく |                         |      |
|       |    | はるまき                | どうふ みそ          | ちりめん    | はるさめ こむぎこ        | ごま      | にら           | もやし キャベツ       |                         |      |
|       |    | ナムル                 |                 |         | こめこ              |         |              |                |                         |      |
| 12/9  | 金  | ぎゅうにゅう にんじんパン       | ホキ              | ぎゅうにゅう  | にんじんパン           | あぶら     | にんじん         | たまねぎ           | 乳<br>カシューナッツ<br>いか<br>乳 |      |
|       |    | さかなのカシューナッツいため      | ぶたにく            | ヨーグルト   | じゃがいも            | ごまあぶら   | にら           | もやし            |                         |      |
|       |    | しるビーフン              | かまぼこ            |         | ビーフン             | カシューナッツ | ピーマン         | しいたけ           |                         |      |
|       |    | ヨーグルト               | いか              |         | さとう コーンスターチ      |         |              | きくらげ しょうが      |                         |      |
| 12/12 | 月  | ぎゅうにゅう おぎごはん        | ぶり              | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | ごま      | にんじん         | だいこん           | 乳<br>ぶり<br>乳            |      |
|       |    | ぶりフライ               | とりにく            | いりこ(だし) | パンこ              | あぶら     | ほうれんそう       | ごぼう            |                         |      |
|       |    | だんごじる               | あぶらあげ           | スキムミルク  | こむぎこ             |         |              | ねぎ しいたけ        |                         |      |
|       |    | ごまあえ                |                 |         | しらたまこ さとう        |         |              | もやし            |                         |      |
| 12/13 | 火  | ぎゅうにゅう              | ぶたにく            | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | あぶら     | にんじん         | たまねぎ コーン       | 乳<br>乳<br>乳・たまご         |      |
|       |    | ミートボールカレーライス        | とりにく            | チーズ     | パンこ てんぷん         | ドレッシング  | ブロッコリー       | にんにく しょうが      |                         |      |
|       |    | はなやさいサラダ            | ハム              |         | じゃがいも            |         |              | しめじ グリーンピース    |                         |      |
|       |    | みかん                 |                 |         | マカロニ             |         |              | カリフラワー みかん     |                         |      |
| 12/14 | 水  | ぎゅうにゅう ミルクパン        | たまご             | ぎゅうにゅう  | ミルクパン            | あぶら     | にんじん         | はくさい もやし       | 乳<br>たまご<br>こんぶ のり      |      |
|       |    | ししゃもフリッター           | ぶたにく            | ししゃも    | こむぎこ てんぷん        | ごま      | にら           | たけのこ きくらげ      |                         |      |
|       |    | みそワナン               | みそ              | わかめ     | ワナン              |         | トマト          | しいたけ しょうが      |                         |      |
|       |    | かいそうサラダ             |                 | こんぶ のり  | さとう              |         |              | きゅうり キャベツ レモン  |                         |      |
| 12/15 | 木  | ぎゅうにゅう おぎごはん        | ぎゅうにく           | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | あぶら     | にんじん         | えのき はくさい       | 乳<br>たまご                |      |
|       |    | すきやき                | どうふ             |         | さとう              | マヨネーズ   |              | ねぎ だいこん        |                         |      |
|       |    | みそマヨあえ              | みそ              |         | マロニー             | ごま      |              | しょうが れんこん      |                         |      |
|       |    | ざぜんまめ               | だいた             |         |                  |         |              | きゅうり えだまめ      |                         |      |
| 12/16 | 金  | ぎゅうにゅう しょくパン リンゴジャム | ベーコン            | ぎゅうにゅう  | しょくパン            | あぶら     | にんじん         | しめじ マッシュルーム    | 乳<br>ほたて・乳<br>のり        |      |
|       |    | クリームスパゲティ           | とりにく            | いりこ     | りんごジャム           | バター     | チンゲンサイ       | エリンギ たまねぎ      |                         |      |
|       |    | フレンチサラダ             | ほたて             | あおのり    | スパゲティ さとう        |         |              | きゅうり キャベツ      |                         |      |
|       |    | いりこのかおりあえ           | だいた             | チーズ     | こむぎこ             |         |              |                |                         |      |
| 12/19 | 月  | ぎゅうにゅう おぎごはん        | さんま             | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | マヨネーズ   | にんじん         | だいこん           | 乳<br>たまご                |      |
|       |    | さんまのみぞれに            | とりにく            | いりこ(だし) | さとう はちみつ         | ごま      | ブロッコリー       | ごぼう ねぎ         |                         |      |
|       |    | のっぺいじる              | あぶらあげ           |         | てんぷん             |         |              | しいたけ           |                         |      |
|       |    | ブロッコリーのおかかあえ        | かまぼこ かつおぶし      |         | さといも             |         |              | コーン            |                         |      |
| 12/20 | 火  | ぎゅうにゅう              | ぶたにく            | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | あぶら     | にんじん         | うめ             | 乳<br>のり                 |      |
|       |    | セルフおにぎり(うめ・のり)      | あつあげ            | のり      | さとう              |         | チンゲンサイ       | だいこん しいたけ      |                         |      |
|       |    | だいこんのべっこうに          | ベーコン            | いりこ(だし) |                  |         | いんげん         | はくさい           |                         |      |
|       |    | なやき                 | なんかんあげ          | ちりめん    |                  |         |              |                |                         |      |
| 12/21 | 水  | ぎゅうにゅう コッペパン        | ぎゅうにく           | ぎゅうにゅう  | コッペパン            | あぶら     | にんじん         | しょうが にんにく      | 乳<br>乳                  |      |
|       |    | ビーフンチュー             | どうふ             | チーズ     | じゃがいも            | ごまあぶら   |              | たまねぎ しめじ       |                         |      |
|       |    | どうふサラダ              | ツナ              | わかめ     | さとう              |         |              | カリフラワー グリーンピース |                         |      |
|       |    | りんご                 |                 |         |                  |         |              | キャベツ きゅうり りんご  |                         |      |
| 12/22 | 木  | ぎゅうにゅう おぎごはん        | ちくわ             | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | ごま      | にんじん         | えだまめ           | 乳<br>たまご<br>ひじき         |      |
|       |    | ちくわのにしょくあげ(カレー・ごま)  | たまご             | いりこ(だし) | こむぎこ てんぷん        | あぶら     | かぼちゃ         | はくさい だいこん      |                         |      |
|       |    | ほうとう                | とりにく なんかんあげ     | ひじき     | うどん              |         |              | ねぎ しいたけ        |                         |      |
|       |    | ひじきのもの              | みそ だいた          |         |                  |         |              |                |                         |      |
| 12/23 | 金  | ぎゅうにゅう カレーピラフ       | とりにく            | ぎゅうにゅう  | こめ おぎ            | バター     | にんじん         | たまねぎ グリーンピース   | 乳<br>たまご・乳<br>たまご・乳     |      |
|       |    | やさしいスープ             | ベーコン            | チーズ     | じゃがいも            | あぶら     | パセリ          | コーン マッシュルーム    |                         |      |
|       |    | イタリアンサラダ            | ハム              |         | さとう              | オリーブオイル | ブロッコリー       | にんにく レタス えのき   |                         |      |
|       |    | セレクトケーキ(チョコまたはいちご)  |                 |         |                  | セレクトケーキ |              | キャベツ きゅうり      |                         |      |

※献立は、都合により変更することがあります。