

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)
	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	◎●⑦ ミルクロールパン ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳
食缶	【八宝菜】 キャベツ(40) たまねぎ(40) ○うずら卵(25) ①いか(20) にんじん(20) ⑩豚肉(20) チンゲンサイ(10) たけのこ(5) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.5) 中双(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.05) でん粉(1)	【さけだんご汁】 ⑤さけ団子(25) ⑦豆腐(20) はくさい(15) 大根(10) にんじん(8) えのきたけ(4) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(4)	【チキンビーンズ】 たまねぎ(50) ⑦大豆(35) ⑧鶏肉(20) にんじん(20) マッシュルーム(10) トマト(10) トマトピューレ(10) グリンピース(3) ⑧チキンブイヨン(10) トマトケチャップ(8) ソース(2) 中双(1) 赤ワイン(1) 塩(0.1) こしょう(0.04)	【豆乳汁】 ⑦豆腐(30) ⑦豆乳(25) じゃがいも(25) 大根(10) えのきたけ(10) ねぎ(10) にんじん(10) ⑦ミックスみそ(9) 本みりん(0.5) むろ削り(3)	【肉じゃが】 じゃがいも(90) たまねぎ(40) 糸こんにゃく(20) にんじん(20) ⑩豚肉(15) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)
フライ缶	【揚げしゅうまい】 えび入りしゅうまい 2個(36) 米油(3.6) 《えび入りしゅうまい》 △えび たまねぎ たら ●パン粉 でん粉 ●小麦粉 △●⑩調味料等	【肉みそひじき丼】 たまねぎ(30) ⑩豚肉(25) にんじん(10) 米ひじき(1.5) しょうが(1) ⑦豆みそ(4) 中双(2.5) 酒(2) 本みりん(1.5) ●⑦しょうゆ(1) でん粉(0.5)	【コロコロポテト サラダ】 じゃがいも(40) まぐろ油漬け(10) とうもろこし(10) キャベツ(5) たまねぎ(5) オリーブ油(0.5) 上白(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.02)	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(45) キャベツ(15) しょうが(1) 中双(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1) 米油(0.5)	【小えびとれんこんの 揚げ物】 △小えびのから揚げ (25) れんこん(25) 米油(5) 塩(0.03)
あえ物・果物	【もやしのナムル】 もやし(30) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)	【みかん】 みかん 1個(120)		【きざみたくあん】 たくあん漬け(13) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等	
その他				【手巻きのり】 手巻きのり 5枚入り 1袋(2.5)	

() 内は純使用量 単位：グラム

1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレシチンに含まれる微量のアレルゲンを示します。
 2 アレルギー献立表の見方については、「保存版NO. 1」を参照してください。

	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)
	麦ごはん ◎牛乳	わかめごはん ◎牛乳	●ソフトめん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【厚揚げカレー丼】 たまねぎ(50) ⑦生揚げ(50) にんじん(20) ⑩豚肉(15) かまぼこ(10) ピーマン(5) ●⑦しょうゆ(5) 本みりん(2) 純カレー(0.5) 塩(0.2) むろ削り(1) でん粉(1)	【のっぺ】 さといも(35) 大根(25) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) こんにやく(10) ごぼう(8) ちくわ(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(1.5) でん粉(0.5)	【ミートソース】 たまねぎ(50) ⑩豚肉(15) ③牛肉(15) にんじん(15) ⑦大豆(10) マッシュルーム(10) グリーンピース(4) トマトケチャップ(20) トマトルウ(13) ソース(3) ◎チーズ(2) ◎脱脂粉乳(1) 中双(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02) 《トマトルウ》 ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等	【五目汁】 ⑦豆腐(30) 大根(20) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) 小松菜(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(4)	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(90) にんじん(25) たけのこ(20) ⑩豚肉(20) ねぎ(15) しょうが(0.5) にんにく(0.2) ⑦豆みそ(5) 中双(3) ●⑦しょうゆ(2.3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) 本みりん(1) 酒(1) ④ごま油(0.8) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)
フライ缶	【切り干し大根 サラダ】 きゅうり(10) とうもろこし(10) ⑧サラダチキン(10) にんじん(5) 切り干し大根(3) ④白すりごま(1) ⑦卵なしマヨネーズ(6) ●⑦しょうゆ(1.2) 米酢(0.5) 上白(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.03)	【わかさぎ唐揚げ】 わかさぎから揚げ(35) 米油(3.5)	【コールスロー サラダ】 キャベツ(30) とうもろこし(12) きゅうり(10) ⑧サラダチキン(10) にんじん(2) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(1) ワインビネガー(0.8) サラダ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【豚肉のしょうが炒め】 ⑩豚肉(30) 酒(1) 塩(0.2) こしょう(0.02) しょうが(1.5) もやし(30) たまねぎ(15) にんじん(5) ●⑦しょうゆ(3.5) 中双(2) でん粉(0.3)	【しそ春巻き】 春巻き 1個(50) 米油(5) 《春巻き》 ⑧鶏肉 たまねぎ キャベツ ●小麦粉 ⑦粒状大豆たん白 ●⑦⑧調味料等
あえ物・果物	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【きゅうりの ゆかり和え】 きゅうり(25) ゆかり粉(0.5)			【りんご】 ⑬りんご 1個(40)
その他		【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5) 《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等		【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(80)	

() 内は純使用量 単位：グラム

※ アレルギー物質の21品目について、次のように表示しています。

○…卵	◎…乳	●…小麦	△…えび	▲…かに
①…いか	②…オレンジ	③…牛肉	④…ごま	⑤…さけ
⑥…さば	⑦…大豆	⑧…鶏肉	⑨…バナナ	⑩…豚肉
⑪…もも	⑫…やまいも	⑬…りんご	⑭…ゼラチン	
⑮…種実(ぎんなん・くり・ココナッツ)			⑯…貝(あさり・ほたて等)	

令和3年度より、表示記号に大幅な変更がありますので、十分ご注意ください。

	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)
	◎●⑦サンドイッチ バンズパン ◎はっこう乳	玄米ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【ミネストローネ】 たまねぎ(30) キャベツ(20) トマトピューレ(10) ⑧鶏肉(10) にんじん(7) とうもろこし(5) ●マカロニ(3) セロリ(1.5) トマトケチャップ(5) ●⑦⑧チキンコンソメ(2) 赤ワイン(1) 中双(0.4) 塩(0.2) こしょう(0.03)	【卵とじ】 ○液卵(50) たまねぎ(40) じゃがいも(25) にんじん(15) ⑧鶏肉(10) さやいんげん(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(3.8) 中双(1.6) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(1)	【さわにわん】 ⑩豚肉(20) ながいも(15) にんじん(10) たけのこ(10) ごぼう(10) 小松菜(10) かまぼこ(8) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) こしょう(0.02) むろ削り(4) 《ながいも》 ⑫ながいも ⑬調味料等	【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(30) ⑩豚肉(15) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ (えがお)(12) ⑦豆乳(10) ソース(2) 野菜ブイヨン(1) トマトケチャップ(1) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【かぼちゃ入り みそ汁】 ⑦豆腐(20) かぼちゃ(15) ⑩豚肉(15) 大根(15) にんじん(10) ねぎ(8) ⑦豆みそ(9) むろ削り(3)
フライ缶	【ハンバーグの たれかけ】 ハンバーグ 1個(50) たまねぎ(5) マッシュルーム(5) ●⑦しょうゆ(2) 中双(1) 本みりん(1) でん粉(0.5) 《ハンバーグ》 ⑩豚肉 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白	【おひたし】 もやし(25) はくさい(15) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(2) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 上白(1.2) 米酢(0.6)	【さば銀紙焼き】 さば銀紙焼き 1個 (50) 《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等	【ブロッコリーと ツナサラダ】 ブロッコリー(20) きゅうり(15) まぐろ油漬(10) とうもろこし(5) 上白(1) ワインビネガー(1) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【れんこん入り コロッケ】 れんこん入り コロッケ 1個(50) 米油(5) 《れんこん入り コロッケ》 じゃがいも れんこん ●⑦パン粉 ●小麦粉 ⑦粉末状植物性たん白 ⑦⑧調味料等
あえ物・果物		【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【切り干し大根の さっぱり漬け】 きゅうり(15) 切り干し大根(1.2) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(0.5) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) サラダ油(0.2)		【白菜のゆず和え】 はくさい(35) にんじん(5) ●⑦しょうゆ(0.8) ゆず果汁(0.3)
その他	【スライスチーズ】 ◎スライスチーズ 1枚(18)			【プルーン】 プルーン 1袋(20)	

() 内は純使用量 単位：グラム

	12月22日(水)
	◎●⑦小型ロールパン ◎牛乳
食缶	【じゃがいもスープ】 たまねぎ(40) じゃがいも(40) マッシュポテト(20) とうもろこし(10) ⑩ベーコン(10) マッシュルーム(5) パセリ(0.03) ◎牛乳(30) ◎生クリーム(3) ⑦⑩洋風だしの素(2) 塩(0.4) こしょう(0.04)
フライ缶	【照り焼きチキン】 照り焼きチキン 1個(50) 《照り焼きチキン》 ⑧鶏肉 ⑦粉末状大豆たん白 ●⑦調味料等
あえ物・果物	【にんじんサラダ】 にんじん(20) キャベツ(5) まぐろ水煮(3) マリネ ドレッシング(2) 塩(0.05) こしょう(0.01)
その他	【クリスマスデザート セレクト】 いちごのショート ケーキ大福 1個(30) ⑦ショコラケーキ 1個(25) 《いちごのショート ケーキ大福》 ◎脱脂濃縮乳 ◎バターオイル ○鶏卵 ●小麦粉 もち粉 いちごピューレ ◎⑦調味料等

() 内は純使用量 単位：グラム