



令和4年 12月のメニュー表



赤

血や肉・骨となる



黄 熱や力となる



緑 体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1 木	ごはん チキンのケチャップあんかけ ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 麩とわかめのみそ汁	★黒ごまクッキー (2枚)	鶏モモ肉 水切り豆腐 わかめ ★ポークソーセージ ★たまご	ごはん 渦巻き麩 グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ にがり パイン缶 	17 土	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) 青菜とイカの炒め物 ★冬瓜のそぼろあんかけ 里芋のみそ汁	★ミニカスタードパン	鶏モモ肉 鶏ミンチ ごいかり ★カニカマ	ごはん さいしも かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ とうがら ほういし チンゲン菜 長ネギ 干しいたけ えだまめ
2 金	ごはん 春雨のチャプチェ風炒め ★ブロッコリーのツナ和え えのきと小松菜のすまし汁	★マーブルケーキ	豚コマ肉 ツナ	ごはん 春雨 グラニュー糖 ごま油 ★マヨネーズ	にんじん たまねぎ ミックスピーン ブロッコリー こまつな 干しいたけ えのきたけ	19 月	★ビビンバ丼 ★切り干し大根の中華和え 春雨の中華スープ 19日は食育の日	★ウィンナーロール	牛バラ肉 ★白ハム ★鶏糸卵	ごはん 春雨 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ 切り干し大根 きゅうり ほうれん草 りょくとうもやし
3 土	マーボー丼 ミニ春巻き 水ギョーザスープ	★ミニメロンパン	豚ミンチ 水切り豆腐 ミニ春巻き 水ギョーザ	あわごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ にら 長ネギ 干しいたけ	20 火	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) ひじきと青菜のそぼろ炒め モモ缶 えのきのみそ汁	くずもち	鶏モモ肉 鶏ミンチ 干しいじき	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ミックスピーマン こまつな ねぎ えのきたけ トマト缶 モモ缶
5 月	むぎごはん ★ホキの天ぷら ★にんじんシリシリー ★もやしの中華和え 大根と葉のみそ汁	★チョコチップ蒸しパン	ホキ ツナ ★白ハム ★たまご	むぎごはん グラニュー糖 小麦粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん だいこん菜 きゅうり にら りょくとうもやし	21 水	わかめごはん サバの塩焼き ごぼう炒め煮 ★オクラのおかか和え しいたけと油揚げのみそ汁	★かりんとう饅頭 (2個)	豚コマ肉 サバ きざみ油揚げ わかめ ★カニカマ	ごはん 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	たまねぎ ごぼう 干しいたけ オクラ とうもろこし
6 火	ミートスパゲッティ ★根菜と豆のサラダ コンソメスープ	★ミニチーズドック (2本)	豚ミンチ 干しいじき	スパゲッティ グラニュー糖 ★ごまドレッシング 大豆油	にんじん たまねぎ れんこん ピーマン ほうれん草 えだまめ とうもろこし トマト缶	22 木	トウジンジーシューシー ★パパイアリチー うむくじ天ぷら ゆし豆腐 ★ミニカスタードワッフル	カボチャちんすこう (2枚)	豚コマ肉 きざみさつまあげ ゆし豆腐 ★ベーコン	ごはん うむくじ天ぷら ★ミニカスタード ワッフル 大豆油	にんじん パパイア ニラ ねぎ 干しいたけ
7 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 白菜の中華炒め 小松菜と麩のすまし汁	★今川焼き	鶏モモ肉 豚コマ肉	ごはん 渦巻き麩 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	長ネギ はくさい こまつな たけのこ きくらげ りょくとうもやし	23 金	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★ミネストローネ	★クリスマス カップケーキ	ツナ ★ベーコン ★グリルハンバーグ	ごはん 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし トマト缶
8 木	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ いんげんソテー	りんごゼリー	豚ミンチ きざみさつまあげ 豚ロース串カツ	ごはん 大豆油	にんじん たまねぎ さやいんげん グリーンピース ひよこまめ とうもろこし	24 土	ごはん とんかつ(2ヶ) ほうれん草ソテー ★かみかみごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	★ミニクリームパン	豚コマ肉 どんかつ きざみさつまあげ ツナ	ごはん グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり こまつな ほうれん草
9 金	ごはん イカのりまき揚げ(3ヶ) 切り干し大根炒め ★コールスローサラダ 冬瓜のみそ汁	★かぼちゃケーキ	イカのりまきあげ ★白ハム きざみ油揚げ きざみ昆布	ごはん グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん 切り干し大根 きゅうり とうがら キャベツ ねぎ 干しいたけ とうもろこし	26 月	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め のり塩ナムル 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	★ブルーベリー スコーン	豚コマ肉 きざみのり	ごはん じゃがいも グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ 切り干し大根 きゅうり ミックスピーマン こまつな 干しいたけ さやいんげん
10 土	ごはん しょうが焼き ★ひじきのフレンチ和え 白菜のみそ汁	★ミニチョコパン	豚コマ肉 きざみ油揚げ 干しいじき ★白ハム ★たまご	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい さやいんげん とうもろこし	27 火	ゆかりごはん 魚の香草焼き ★フーチャンプルー ほうれん草のおかか和え アオサ汁	ピザトースト	ホキ ツナ 竹小町 サイロ豆腐 あおさ ★たまご	ゆかりごはん 焼き麩 パン粉 オリーブ油 大豆油	にんじん キャベツ ほうれん草 ニラ りょくとうもやし
12 月	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) きんぴられんこん ★卵入りそうめん汁	★チョコバナナスコーン	鶏モモ肉 豚コマ肉 ★鶏糸卵	ごはん そうめん 通しコンニャク 小麦粉 大豆油	にんじん れんこん ねぎ	28 水	ごはん 酢鶏(2ヶ) 大根ンブシー 春雨の中華和え 中華スープ	★バームクーヘン	鶏モモ肉 豚コマ肉 ツナ	ごはん 春雨 グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ピーマン キャベツ ニラ 干しいたけ たけのこ とうもろこし
13 火	ごはん チリコンカン ★ブロッコリーのカレーマヨ和え コンソメスープ	★チーズマフィン	豚ミンチ 牛ミンチ ツナ	ごはん グラニュー糖 小麦粉 ★マヨネーズ オリーブ油	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー カリフラワー グリーンピース ひよこまめ とうもろこし トマト缶	29 木					
14 水	なめしごはん サバのみそ煮 クレープイリチー ★かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁	★たご焼き(3個)	サバ サイロ豆腐 きざみさつまあげ きざみ昆布 ★白ハム	なめしごはん 通しコンニャク グラニュー糖 小麦粉 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん かぼちゃ きゅうり ねぎ 干しいたけ	30 金					
15 木	★沖繩そば 野菜かきあげ 皮付きみかん	いなりずし	三枚肉 ランチかきあげ ★大丸かまぼこ	沖繩そば グラニュー糖 大豆油	ねぎ みかん	31 土					
16 金	あわごはん 白身魚フライ ★キャベツのオイスター炒め 菜の花のおひたし 玉ねぎと油揚げのみそ汁	タンナーファックルー (2枚)	白身魚フライ きざみ油揚げ わかめ ★ポークソーセージ	あわごはん 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 菜の花 りょくとうもやし	<p>※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。</p> <p>★アレルギー食品(卵・乳製品使用)</p>					



令和4年 12月のメニュー表



《アレルギー園児用》



日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	
木	ごはん チキンのケチャップあんかけ ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 麩とわかめのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィンナー・卵抜き	★黒ごまクッキー (2枚) 乳抜き黒ごまクッキー	17	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) 青菜とイカの炒め物 ★冬瓜のそぼろあんかけ 里芋のみそ汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き	★ミニカスタードパン ジャムパン	
	2	ごはん 春雨のチャプチェ風炒め ★ブロッコリーのツナ和え えのきと小松菜のすまし汁	(卵) ブロッコリーのツナ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ	19	★ピビンパ丼 ★切り干し大根の中華和え 春雨の中華スープ	(卵) ピビンパ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (乳) 切り干し大根の中華和え ⇒ 白ハム抜き	★ウィンナーロール 乳抜きウィンナーロール	
土	3	マーボー丼 ミニ春巻き 水ギョーザスープ	★ミニメロンパン ジャムパン	20	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) ひじきと青菜のそぼろ炒め モモ缶 えのきのみそ汁		くずもち (2個)	
	5	むぎごはん ★ホキの天ぷら ★にんじんシリシリー ★もやしの中華和え 大根と葉のみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣使用 (卵) 人参シリシリー ⇒ 卵抜き (乳) もやしの中華和え ⇒ 白ハム抜き	★チョコチップ蒸しパン 乳抜き蒸しパン	21	わかめごはん サバの塩焼き ごぼう炒め煮 ★オクラのおかか和え しいたけと油揚げのみそ汁	(卵・乳) オクラのおかか和え ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	かりんとう饅頭 (2個)
火	6	ミートスパゲッティ ★根菜と豆のサラダ コンソメスープ	(卵) 根菜と豆のサラダ ⇒ 卵不使用ドレッシング	★ミニチーズドック(2本) 卵・乳抜きチーズドック	22	トウジンジュージー ★パパイアイリチー うむくじ天ぷら ゆし豆腐 ★ミニカスタードワッフル	(卵・乳) パパイアイリチー ⇒ ベーコン抜き (卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ	カボチャちゃんすこう (2枚)
	7	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 白菜の中華炒め 小松菜と麩のすまし汁		★今川焼き (カスタード) 卵・乳抜きホットサンド	23	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★ミネストローネ	(乳) ハンバーグソース煮 ⇒ アレルギー用ハンバーグ (卵・乳) ミネストローネ ⇒ ベーコン抜き	★クリスマスカップケーキ 乳抜きカップケーキ
木	8	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ いんげんソテー		リンゴゼリー	24	ごはん とんかつ(2ヶ) ほうれん草ソテー ★かみかみごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	(卵) かみかみごぼうサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ	★ミニクリームパン ジャムパン
	9	ごはん イカのりまき揚げ(3ヶ) 切り干し大根炒め ★コールスローサラダ 冬瓜のみそ汁	(卵・乳) コールスローサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★かぼちゃケーキ 卵・乳抜きかぼちゃケーキ	26	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め のり塩ナムル 玉ねぎとじゃがいものみそ汁		★ブルーベリースコーン 乳抜きスコーン
土	10	ごはん しょうが焼き ★ひじきのフレンチ和え 白菜のみそ汁	(卵・乳) ひじきのフレンチ和え ⇒ 白ハム・卵抜き、ツナ追加	★ミニチョコパン ジャムパン	27	ゆかりごはん 魚の香草焼き ★フーチャンプルー ほうれん草のおかか和え アオサ汁	(卵) フーチャンプルー ⇒ 卵抜き	★ピザトースト 乳抜きピザトースト
	12	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) きんぴられんこん ★卵入りそうめん汁	(卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★チョコバナナスコーン 乳抜きスコーン	28	ごはん 酢鶏(2ヶ) 大根ソテー 春雨の中華和え 中華スープ		★バームクーヘン 卵・乳抜きホットケーキ
火	13	ごはん チリコンカン ★ブロッコリーのカレー和え コンソメスープ	(卵) ブロッコリーのカレー和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ	★チーズマフィン 卵・乳抜きチーズマフィン	29	 <p>今年もお世話になりました。 来年もよろしくお願ひ 申し上げます。 よいお年を お迎えください。</p> 		
	14	なめしごはん サバのみそ煮 クーフィリチー ★かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁	(卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★たこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチー				
木	15	★沖縄そば 野菜かきあげ 皮付きみかん	(卵) 沖縄そば 大丸かまぼこ⇒ 竹小町へ	いなりずし	31			
	16	あわごはん 白身魚フライ ★キャベツのオイスター炒め 菜の花のおひたし 玉ねぎと油揚げのみそ汁	(乳) キャベツのオイスター炒め ⇒ ウィンナー抜き	★タンナーファッフル(2枚) 卵抜きタンナーファッフル	<p>※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)</p>			