

献立表 (アレルギー)

12月

※アレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば)とセラチンを表示しています。

曜日	日	メニュー	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 肉や骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
1	月	きびごはん 豚ケルケツ	ケルケツ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
2	火	五目ごはん みかん	ぶたにく、ひじき うすあげ、かまぼこ チーズ、たまご、とりにく	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
3	水	大豆しそあま豆腐 ちくさやき むぎごはん 冬野菜と肉だんごカレー	豆腐、大豆、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉、小麦 小麦油、かたくり粉	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
4	木	フロッコリーフ モンドあえ きびごはん 白菜とぶた肉の豆乳煮	フロッコリーフ、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
5	金	なかよしはいがパン ホーローパン	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	大豆 ぶただし
8	月	むぎごはん 肉じゃが はくさいのあえもの	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
9	火	大豆煮めし 風の爐やき もやしのごまあえ きびごはん 八宝菜	大豆、小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	かきエキス
10	水	はるさめスープ オレソフ むぎごはん ぶた丼	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
11	木	大福サラダ ラーメン(麺) 五目ラーメン(汁) 肉まん(小麦) るまき(小麦) かき	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	ごま
12	金	トマトリソット スコッチエッグ 手作りヨーグルトスコーン	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	とりだし
15	月	むぎごはん とり肉とじゃがいものうま煮 きびごこの南蛮煮け 煮なし	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
16	火	きびごはん とびうおのつみれ汁 揚げごぼうの甘辛たれ ぶたしゃぶサラダ バーカーハナスパン ハンバーガーきのこソース 白花菜のスープ りんご 冬至ジュウシー	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
17	水	子持ちししゃも一煮干し風 ピーナツの和え わかめごはん 煮豆のすまし汁 ピククリジャンボのオイマヨ炒め レポドコロウ カレー風味ごはん えびクリームソース チキンサラダ クリスマスケーキ	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
18	木	大豆しそあま豆腐 ちくさやき むぎごはん 冬野菜と肉だんごカレー	豆腐、大豆、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
19	金	フロッコリーフ モンドあえ きびごはん 白菜とぶた肉の豆乳煮	フロッコリーフ、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
22	月	なかよしはいがパン ホーローパン	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	大豆 ぶただし
24	水	むぎごはん 肉じゃが はくさいのあえもの	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	花かつお
25	木	大豆煮めし 風の爐やき もやしのごまあえ きびごはん 八宝菜	大豆、小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	こめ、胚芽粉、小麦はいるが かたくり粉、小麦油、小麦 小麦油、かたくり粉	小麦粉、小麦、大豆、鶏皮、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 はくさい、長ネギ	とりだし

※しよゆ、酢は記載していませんが、微量の小麦が含まれています。情報が必要な方はセンターまでお問い合わせください。  
 ※マヨネーズ、ペーコンには卵・乳製品は使われていません。  
 ※小麦粉を使用している場合はこむぎご表示、小麦粉以外の場合には小麦表示にしています。