



# 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	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 鶏ささぎ グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり パイン缶	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	★ミニカスタードパン	鶏モモ肉 鶏ミンチ ★ごうい ★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 とうがんとがかん はさき チンゲン菜 長ネギ 干しいたけ えだまめ
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	★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 ミックスビーンズ ブロッコリー ごま油 干しいたけ えのきだけ	19	★ピビンバ丼 ★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	★ウインナーロール	牛ハヤ肉 ★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	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 長ネギ 干しいたけ	20	12月生まれお誕生日会・お弁当会	くずもち	鶏モモ肉 鶏ミンチ 干しひじき	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 シラスピーマン ごま油 えのきだけ ママト缶 みかん缶
5	むぎごはん ★ホキの天ぷら ★にんじんシリシリ ★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 だいこん葉 きゅうり にら りょくとうもやし	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	★かりんとう饅頭 (2個)	豚コマ肉 サバ きざみかつまあげ 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 ねぎ 干しいたけ オクラ とうもろこし
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	★ミニチーズドック (2本)	豚ミンチ 干しひじき	スパゲッティ グラニュー糖 ★マヨネーズ 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	トウジンジュージューシー ★パイパイリチー うむくじ天ぷら ゆし豆腐 ★ミニカスタードワッフル	カボチャちゃんすこう (2枚)	豚コマ肉 きざみかつまあげ ゆし豆腐 ★ピーマン	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 ネー ねぎ 干しいたけ
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	鶏モモ肉 豚コマ肉	ごはん 鶏ささぎ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	長ネギ はくさい ごぼう きくらげ りょくとうもやし	23	★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	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 きざみかつまあげ 豚ロース串カツ	ごはん 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース ひよこまめ とうもろこし	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	★ミニクリームパン	豚コマ肉 とんかつ きざみかつまあげ 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 ごま油 ほうれん草
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	★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 とうがんとがかん キャベツ ねぎ 干しいたけ とうもろこし	26	ごはん 豚肉のブルギ風炒め 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 きざみのみり	ごはん たけのこ 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 ミックスビーンズ ごま油 干しいたけ きざみいんげん
10						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	ピザトースト	ホキ ツナ 竹小町 サイロ豆腐 オリーブ油 あおさ ★たまご	ゆかりごはん 焼き麩 オリーブ粉 大豆油	にんじん キャベツ ほうれん草 ネー りょくとうもやし
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	★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	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	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 ネー 干しいたけ たけのこ とうもろこし
13	ごはん チリコンカン ★ブロッコリーの加マヨ和え 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 キャベツ ブロッコリー カリフラワー グリーンピース ひよこまめ ごま油 とうもろこし トマト缶	29					
14	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	★たこ焼き(3個)	サバ サイロ豆腐 きざみかつまあげ 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 ★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	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				
15	★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	沖縄そば グラニュー糖 大豆油	ねぎ みかん	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	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	※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)					



# 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	1 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	★マーブルケーキ 卵・乳抜きマーブルケーキ	19 ★ビビンパ丼 ★切り干し大根の中華和え 春雨の中華スープ <b>19日は食育の日</b>	(卵) ビビンパ丼 ⇒ 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 12月生まれお誕生 日会・お弁当会 		くずもち (2個)	
月	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)	
	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 トウジンジュージューシー ★パイパイリチー うむくじ天ぷら ゆし豆腐 ★ミニカスタードワッフル	(卵・乳) パイパイリチー ⇒ 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)	
水	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 			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	
月	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マヨ和え コンソメスープ	(卵) ブロッコリーのカレーマヨ和え ⇒ 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 			
水	14 なめしごはん サバのみそ煮 クープイリチー ★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	30 今年もお世話になりました。 来年もよろしくお願 い申し上げます。 よいお年を お迎えください。 			
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 土			
金	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	※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)			