



* 1月分献立表 (アレルギー対応) *



* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0.1.2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります



日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
4	18	金	生姜焼き丼	紅白柿なます	じゃが芋とわかめのみそ汁	石垣餅 ●牛乳	米・豚肩ロース肉・豚もも肉・玉葱・人参・焼きのり 大根・人参・自家製干し柿・ゆず じゃが芋・キャベツ・玉葱・わかめ さつま芋・薄力粉・黒砂糖/●牛乳⇒豆乳
5	19	土	中華丼	炒めキャベツの春雨サラダ	大根の中華風スープ	●蒸しパン ●牛乳	米・豚もも肉・白菜・生椎茸・人参・玉葱・水煮たけのこ・片栗粉 キャベツ・春雨・きゅうり・焼き竹輪 大根・しめじ・長葱・帆立貝柱水煮(缶)・片栗粉 薄力粉・●牛乳⇒豆乳/レーズン/●牛乳⇒豆乳
7	21	月	●○かぼちゃの 豆乳クリームパスタ	大根とキャベツのツナサラダ	かぶともち麦のスープ	7日七草粥 21日トッポギ ●牛乳	スパゲティ・鶏もも肉・かぼちゃ・しめじ・玉葱・人参・○豆乳⇒牛乳・パセリ・●粉チーズ⇒除去 大根・キャベツ・人参・まぐろ水煮(缶)・レモン かぶ・かぶ葉・人参・白菜・えのきたけ・ベーコン・押し麦 7日:米・せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・鶏挽肉/●牛乳⇒豆乳 21日:上新粉・白玉粉・じゃが芋・水あめ/●牛乳⇒豆乳
8	22	火	ご飯	花しゅうまい もやしとニラのごまだれ和え	中華具だくさんスープ	●■スノーボール ●牛乳	米 豚挽肉・生椎茸・水煮たけのこ・長葱・ホールコーン(缶)・片栗粉・しゅうまいの皮 緑豆もやし・ニラ・人参 春雨・人参・生椎茸・カニ(缶)・長葱・青梗菜 薄力粉・■アーモンドパウダー⇒除去・●マーガリン⇒A1マーガリン・粉糖/●牛乳⇒豆乳
9	23	水	◆●バターロール	◆○キャベツメンチ 大根ときゅうりのマリネ	かぶの野菜スープ	○きつねおにぎり お茶	◆●バターロール⇒アレルギー用バターロール キャベツ・玉葱・豚挽肉・◆卵⇒除去・薄力粉・○生パン粉⇒乾燥パン粉・サラダ菜 大根・きゅうり・人参・りんご・レモン かぶ・人参・しめじ・長葱・かぶ葉・鶏挽肉 米・○油揚げ⇒麩/麦茶
10	24	木	ひじきの梅醤油ご飯	◆○おでん きのこれんこんの炒めなます	/	ポテトチップス くだもの ●牛乳	米・ひじき・鶏もも肉・人参・みつば・自家製梅干し ◆○おでんだね(卵・大豆使用)⇒卵・大豆不使用おでんだね・ちくわぶ・こんにゃく・◆卵⇒じゃが芋 大根・昆布 舞茸・れんこん・大根・干し椎茸・絹さや じゃがいも・みかん/●牛乳⇒豆乳
11		金	○三色もち	/	豚汁	ざらめせんべい レモンラムネ ●牛乳	もち米・○納豆⇒鶏挽肉・○きな粉⇒ごま・焼き海苔 豚ばら肉・大根・人参・里芋・ごぼう・生椎茸・こんにゃく・小松菜・長葱 ざらめせんべい・レモンラムネ/●牛乳⇒豆乳
	25	金	◆油麩丼	冬野菜のあんかけ	○大根と青菜のみそ汁	ざらめせんべい レモンラムネ ●牛乳	米・油麩・◆卵⇒鶏挽肉・玉葱・長葱 大根・人参・里芋・れんこん・薄力粉・鶏挽肉・ゆず・片栗粉 大根・ほうれん草・玉葱・人参・○油揚げ⇒麩 ざらめせんべい・レモンラムネ/●牛乳⇒豆乳
12	26	土	プルコギトッパ	三色ナムル	わかめとえのきの スープ	ぶどうのカップケーキ ●牛乳	米・豚もも肉・玉葱・人参・ピーマン・生椎茸・片栗粉 ひじき・人参・小松菜・長葱・豚挽肉 わかめ・えのきたけ・人参・玉葱 ホットケーキミックス・ぶどうジュース・レーズン/●牛乳⇒豆乳
	28	月	大根カレー	キャベツともやしの海苔和え	赤だしなめこ汁	ふかし芋 くだもの ●牛乳	米・豚もも肉・大根・人参・玉葱・かぼちゃ・カレーの王子さま キャベツ・緑豆もやし・人参・きゅうり・まぐろ水煮(缶)・焼きのり なめこ・玉葱・白菜・万能葱・赤みそ さつま芋・りんご/●牛乳⇒豆乳
15	29	火	ご飯	◆かに玉 大根と人参のナムル	キャベツのねぎごま スープ	●自家製ジャムサンド ●牛乳	米 ◆卵⇒豆腐・かに(缶)・干し椎茸・水煮たけのこ・人参・長葱・片栗粉・グリーンピース 大根・人参・ほうれん草・緑豆もやし・レモン キャベツ・春雨・豚挽肉・人参・万能葱 ●食パン⇒アレルギー用食パン・自家製柚子又は柿ジャム/●牛乳⇒豆乳
16	30	水	ご飯	ぶり大根 れんこんの梅肉サラダ	○じゃが芋のみそ汁	●チーズビスケット ●牛乳	米/ぶり・大根 れんこん・かぶ・人参・水菜・自家製梅干し・かつお節 じゃが芋・○油揚げ⇒麩・キャベツ・玉葱 薄力粉・ライ麦粉・●マーガリン⇒A1マーガリン・●粉チーズ⇒ごま/●牛乳⇒豆乳
17	31	木	ご飯	○家常豆腐 わかめの中華風サラダ	大根とごぼうの 中華スープ	マカロニソテー ●牛乳	米 ○木綿豆腐⇒麩・片栗粉・豚もも肉・生椎茸・人参・ピーマン・赤ピーマン・長葱・オイスターソース わかめ・人参・緑豆もやし・シラス干し 大根・ごぼう・人参・長葱 マカロニ・玉葱・人参・ピーマン・豚挽肉/●牛乳⇒豆乳
18		金	あんかけうどん	揚げたらの野菜あんかけ キャベツ和え	/	じゃこチャーハン ●牛乳	乾麺・豚挽肉・青梗菜・生椎茸・人参・片栗粉 たら・フロッコリー・カリフラワー・人参・水煮たけのこ・干し椎茸・片栗粉 キャベツ・えのきたけ・きゅうり 米・高菜漬け・長葱・シラス干し/●牛乳⇒豆乳

代替え食(アレルギー等) 献立名にしるしのあるものは下記の食品を使用する予定のものです。それらの献立は、代替えもしくは除去の対応を行います。

◆=卵または卵を使用している食品 (マヨネーズを除く) ◇=うすら卵 ▲マヨネーズ ●=牛乳・乳製品および乳を使用した加工品
○=大豆およびみそ・醤油・大豆油以外大豆製品 ■=アーモンド ▼=くるみ ▼=バナナ