R3年1月ランチ&スナックメニュー(しし座)

西脇こども園　幼稚園部/保育園部　管理栄養士

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(金)	休園					
2日(土)	休園					
4日(月)	ごはん 切り干し大根の含め煮 厚揚げといんげんの煮浸し	桃ゼリー とうもろこし茶	豚肉 厚揚げ がんもどき 高野豆腐	米 砂糖 油	切干大根 にんじん 大根菜 いんげん 黄桃缶 アガー 玉ねぎ	醤油 みりん 白だし 鶏がらだし
5日(火)	ビーフカレー 福神漬け 花野菜サラダ	黒糖蒸しパン とうもろこし茶	牛肉 豆乳	米 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー	カレールウ 酢 カレー粉 お好み焼きソース
6日(水)	ごはん 煮込みハンバーグ わかめと大豆の和え物	★米粉ブラウニー (抹茶) とうもろこし茶	豚ミンチ 大豆 牛ミンチ 豆乳 サラダチキン 木綿豆腐	米 米粉 砂糖 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん わかめ 大根 しめじ えのき マッシュルーム	塩 醤油 酒 ナツメグ ポン酢 お好み焼きソース 鶏がらだし 抹茶 ケチャップ
7日(木)	七草 七草がゆ 鯛の塩焼き 昆布巻き かまぼこ 紅白なます 黒豆の煮豆	栗きんとん とうもろこし茶	鯛 黒大豆 かまぼこ	米 砂糖 さつま芋	せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ かんぴょう にんじん 栗 大根 昆布	醤油 酢 いりごま くちなし
8日(金)	鏡開き ごはん からあげ ブロッコリーのおかか和え お雑煮	みかん 豆乳	鶏肉 豆乳 白みそ かつお節	米 米粉 もち米 油 砂糖	にんじん 金時にんじん 大根 白菜 ブロッコリー みかん しょうが にんにく	醤油 酒
9日(土)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 大根サラダ	焼きおにぎり (みそ) とうもろこし茶	木綿豆腐 豚ミンチ ツナ みそ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 トマト缶 いんげん コーン マッシュルーム ブロッコリー 大根 にんにく しょうが	醤油 塩 ケチャップ みりん
11日(月)	成人の日					
12日(火)	1月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ごまごはん BBQチキン ポークウィンナー カリフラワーの三杯酢和え ハムサラダ ジュース(アップル・グレープ・オレンジ)	フルーツポンチ とうもろこし茶	鶏肉 豆乳 かつお節 ハム ウインナー	米 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しそ にんにく 寒天 キャベツ にんじん カリフラワー コーン りんご缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	塩 醤油 酢 お好み焼きソース ケチャップ オレンジジュース アップルジュース グレープジュース
13日(水)	ごはん 牛乳 たらの野菜あんかけ リヨネーズポテト	高野豆腐の フレンチトースト風 とうもろこし茶	たら ベーコン 豆乳 牛乳 高野豆腐	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) パセリ 大根菜 コーン しょうが にんにく	醤油 塩 白だし みりん こしょう 酒 ケチャップ ブルーベリージャム
14日(木)	ごはん しらす干し 豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのソテー ぶどうゼリー	ツナポテ焼き とうもろこし茶	しらす 豆腐 豚ミンチ ツナ ベーコン	米 油 片栗粉 じゃが芋 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン えのき しいたけ 青ねぎ にんにく エリンギ いんげん しょうが マッシュルーム ブロッコリー	鶏がら 醤油 みりん 塩 ぶどうゼリー
15日(金)	とんど 中華丼 枝豆の塩昆布和え ぜんざい	アップルゼリー とうもろこし茶	豚肉 あんこ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 もち米 さつま芋	白菜 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし しめじ しょうが 枝豆 昆布 りんご缶 アガー	鶏がら 醤油 酒 酢 オイスターソース アップルジュース
16日(土)	ごはん 里芋のそぼろ煮 ねばねばサラダ	オレンジ とうもろこし茶	鶏ミンチ ちくわ 油揚げ かつお節	米 油 里芋 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根菜 オクラ えのき オレンジ	醤油 酒 みりん 鶏がら ポン酢 塩 白だし
18日(月)	防災の日 アルファ米 ゆかりふりかけ 昆布巻き 野菜スープ	米粉クッキー (備蓄食品) ほうじ茶		アルファ米 油 砂糖 米粉	しそ 昆布 かんぴょう 玉ねぎ キャベツ にんじん	
19日(火)	パインパン 牛乳 ミルメーク 塩だれチキン 粉ふき芋 ★ほうれん草のシチュー	ココアプリン とうもろこし茶	鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	パインパン 砂糖 じゃが芋	にんにく 白ねぎ 青のり ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー アガー	酒 塩 こしょう シチュールゥ 鶏がら 純ココア ミルメーク
20日(水)	ハヤシライス 福神漬け ひじきとれんこんの マヨネーズ和え パインゼリー	いよかん 豆乳	牛肉 ツナ 豆乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん しめじ れんこん ひじき いよかん	ハヤシベース 酢 ケチャップ 鶏がら お好み焼きソース 醤油 パインゼリー
21日(木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ スティックさつま芋 粕汁	いりこと大豆の おやつ とうもろこし茶	牛ミンチ 豆腐 豚ミンチ 豚肉 油揚げ 味噌 いりこ 牛乳 かつお節 大豆	米 さつま芋 油 こんにゃく 里芋 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ	塩 醤油 酒 ナツメグ 酒かす ケチャップ みりん お好み焼きソース
22日(金)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 白菜のおかポン和え キャンディーチーズ	ピザパン とうもろこし茶	豚肉 ちくわ ツナ 豆乳 ベーコン 味噌 チーズ	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん 白菜 しめじ もやし コーン ピーマン	白だし ポン酢 ケチャップ 醤油 みりん
23日(土)	ごはん 八宝菜 キャベツの梅サラダ	アップルパイ とうもろこし茶	豚肉 サラダチキン	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉	白菜 にんじん 玉ねぎ 梅 たけのこ しいたけ 大根菜 キャベツ もやし りんご缶	醤油 みりん 塩 鶏がら ポン酢 りんごジャム
25日(月)	中華料理 炒飯 家常豆腐 棒棒鶏	ごま団子 とうもろこし茶	豚肉 厚揚げ サラダチキン 味噌 あんこ	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 もち米	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく いんげん	鶏がら ポン酢 オイスターソース 醤油 酒 酢
26日(火)	パン ブルーベリージャム タンドリーチキン 牛乳 ブロッコリーの塩昆布和え 冬野菜のミネストローネ	バナナ ココア	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	パン 里芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー 昆布 玉ねぎ れんこん カリフラワー トマト缶 バナナ	醤油 カレー缶 塩 ケチャップ 鶏がら ポン酢 純ココア ブルーベリージャム
27日(水)	ごはん キャンディーチーズ 鮭のホワイトソースがけ フレンチサラダ	チヂミ とうもろこし茶	鮭 ハム チーズ	米 油 米粉 片栗粉 ごま油	にんじん マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にら	シチュールゥ 鶏がら 醤油 酢
28日(木)	トマトチキンカレー 福神漬け ほうれん草のソテー いちごゼリー	★かぼちゃようかん とうもろこし茶	鶏肉 ベーコン あんこ	米 油	にんじん 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム グリンピース 福神漬け ほうれん草 コーン しめじ 寒天 かぼちゃ 黄パプリカ しょうが にんにく	カレールゥ カレー缶 塩 お好み焼きソース いちごゼリー
29日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の春雨煮 ゴマネーズサラダ	キャラメルクッキー とうもろこし茶	鶏肉 ちくわ 豆乳 牛乳	米 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 ホワイトソルガム ノンエッグマヨネーズ	コーン 大根菜 玉ねぎ もやし たけのこ まいたけ キャベツ いんげん しょうが にんじん 大根	鶏がら 醤油 酒 キャラメルシュガー
30日(土)	しし座太鼓 ごはん みかん ポークウィンナー 具だくさんスープ	さつま芋のきな粉かけ とうもろこし茶	ウインナー ベーコン きな粉	米 ごま 油 さつま芋 砂糖	みかん 白菜 にんじん もやし 大根 大根菜	醤油 塩 鶏がら

●今月のアレルギー除去食品●

卵(魚卵含む)・ナッツ類・えび・カニ

★新メニュー

・18日の米粉クッキーは備蓄食品です。

・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

・しし座は小学校に向け、パック牛乳(200ml)、ゼリー、ミルメーク、ジャム、キャンディーチーズなどを随時提供し練習します。

R3年1月ランチ&スナックメニュー（やぎ座・おうし座）

西脇こども園　幼稚園部/保育園部　管理栄養士

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日（金）	休園					
2日（土）	休園					
4日（月）	ごはん 切り干し大根の含め煮 厚揚げといんげんの煮浸し	桃ゼリー とうもろこし茶	豚肉　厚揚げ がんもどき 高野豆腐	米　砂糖　油	切干大根　にんじん 大根菜　いんげん 黄桃缶　アガー　玉ねぎ	醤油　みりん 白だし 鶏がらだし
5日（火）	ビーフカレー 福神漬け 花野菜サラダ	黒糖蒸しパン とうもろこし茶	牛肉 豆乳	米　砂糖　じゃが芋 ごま　ごま油　油 ホットケーキミックス	玉ねぎ　にんじん　コーン ブロッコリー　カリフラワー	カレールウ　酢 カレー粉 お好み焼きソース
6日（水）	ごはん 煮込みハンバーグ わかめと大豆の和え物	★米粉ブラウニー （抹茶） とうもろこし茶	豚ミンチ　大豆 牛ミンチ　豆乳 サラダチキン 木綿豆腐	米　米粉　砂糖 さつま芋　油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　にんじん　わかめ 大根　しめじ　えのき マッシュルーム	塩　醤油　酒 ナツメグ　ポン酢 お好み焼きソース 鶏がらだし　抹茶 ケチャップ
7日（木）	七草 七草がゆ　鯛の塩焼き 昆布巻き　かまぼこ 紅白なます　黒豆の煮豆	栗きんとん とうもろこし茶	鯛　黒大豆 かまぼこ	米　砂糖　さつま芋	せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ かんぴょう　にんじん 栗　大根　昆布	醤油　酢 いりごま くちなし
8日（金）	鏡開き ごはん からあげ ブロッコリーのおかか和え お雑煮	みかん 豆乳	鶏肉　豆乳 白みそ かつお節	米　米粉　もち米 油　砂糖	にんじん　金時にんじん 大根　白菜　ブロッコリー みかん　しょうが　にんにく	醤油　酒
9日（土）	ごはん 豆腐のケチャップ煮 大根サラダ	焼きおにぎり （みそ） とうもろこし茶	木綿豆腐 豚ミンチ　ツナ みそ	米　砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油　片栗粉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 トマト缶　いんげん　コーン マッシュルーム　ブロッコリー 大根　にんにく　しょうが	醤油　塩 ケチャップ みりん
11日（月）	成人の日					
12日（火）	1月お誕生会 ごはん　ゆかりふりかけ　ごまごはん BBQチキン　ポークウィンナー カリフラワーの三杯酢和え ハムサラダ　ジュース(アップル・グレープ・オレンジ)	フルーツポンチ とうもろこし茶	鶏肉　豆乳 かつお節 ハム ウインナー	米　砂糖 ごま　ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しそ　にんにく　寒天 キャベツ　にんじん カリフラワー　コーン りんご缶　みかん缶 パイン缶　黄桃缶	塩　醤油　酢 お好み焼きソース ケチャップ オレンジジュース アップルジュース グレープジュース
13日（水）	ごはん たらの野菜あんかけ リヨネーズポテト	高野豆腐の フレンチトースト風 とうもろこし茶	たら　ベーコン 豆乳 高野豆腐	米　砂糖 片栗粉　じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄)　パセリ 大根菜　コーン　しょうが にんにく	醤油　塩 白だし　みりん こしょう　酒 ケチャップ ブルーベリージャム
14日（木）	ごはん　しらす干し 豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのソテー	ツナポテ焼き とうもろこし茶	しらす　豆腐 豚ミンチ　ツナ ベーコン	米　油 片栗粉　じゃが芋 ごま油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン えのき しいたけ 青ねぎ にんにく エリンギ いんげん しょうが マッシュルーム ブロッコリー	鶏がら　醤油 みりん　塩
15日（金）	とんど 中華丼 枝豆の塩昆布和え ぜんざい	アップルゼリー とうもろこし茶	豚肉 あんこ	米　油　砂糖 ごま油　片栗粉 もち米　さつま芋	白菜 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし しめじ しょうが 枝豆 昆布 りんご缶 アガー	鶏がら 醤油 酒 酢 オイスターソース アップルジュース
16日（土）	ごはん 里芋のそぼろ煮 ねばねばサラダ	オレンジ とうもろこし茶	鶏ミンチ ちくわ 油揚げ かつお節	米　油　里芋 砂糖　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根菜 オクラ えのき オレンジ	醤油 酒 みりん 鶏がら ポン酢 塩 白だし
18日（月）	防災の日 アルファ米 ゆかりふりかけ 昆布巻き 野菜スープ	米粉クッキー （備蓄食品） ほうじ茶		アルファ米　油 砂糖　米粉	しそ　昆布 かんぴょう　玉ねぎ キャベツ　にんじん	
19日（火）	パインパン 塩だれチキン 粉ふき芋 ★ほうれん草のシチュー	ココアプリン とうもろこし茶	鶏肉　豆乳 ベーコン	パインパン　砂糖 じゃが芋	にんにく 白ねぎ 青のり ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー アガー	酒 塩 こしょう シチュールゥ 鶏がら 純ココア
20日（水）	ハヤシライス　福神漬け ひじきとれんこんの マヨネーズ和え	いよかん 豆乳	牛肉　ツナ 豆乳	米　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　にんじん しめじ れんこん ひじき いよかん	ハヤシベース 酢 ケチャップ 鶏がら お好みソース 醤油
21日（木）	ごはん ハンバーグ スティックさつま芋 粕汁	いりこと大豆の おやつ とうもろこし茶	牛ミンチ　豆腐 豚ミンチ　豚肉 油揚げ 味噌 大豆 かつお節 いりこ	米　さつま芋　油 こんにゃく　里芋 片栗粉　砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ	塩 醤油 酒 ナツメグ 酒かす ケチャップ みりん お好み焼きソース
22日（金）	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 白菜のおかポン和え	ピザパン とうもろこし茶	豚肉　ちくわ ツナ　豆乳 ベーコン 味噌	米　油　じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖　ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん 白菜 しめじ もやし コーン ピーマン	白だし ポン酢 ケチャップ 醤油　みりん
23日（土）	ごはん 八宝菜 キャベツの梅サラダ	アップルパイ とうもろこし茶	豚肉 サラダチキン	米　油　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉	白菜 にんじん 玉ねぎ 梅 たけのこ しいたけ 大根菜 キャベツ もやし りんご缶	醤油 みりん 塩 鶏がら ポン酢 りんごジャム
25日（月）	中華料理 炒飯 家常豆腐 棒棒鶏	ごま団子 とうもろこし茶	豚肉　厚揚げ サラダチキン 味噌　あんこ	米　油　砂糖 ごま　ごま油 片栗粉　もち米	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく いんげん	鶏がら ポン酢 オイスターソース 醤油 酒 酢
26日（火）	パン タンドリーチキン ブロッコリーの塩昆布和え 冬野菜のミネストローネ	バナナ ココア	鶏肉　ベーコン 豆乳	パン　里芋 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー 昆布 玉ねぎ れんこん カリフラワー トマト缶 バナナ	醤油 カレー缶 塩 ケチャップ ポン酢 鶏がら 純ココア
27日（水）	ごはん 鮭のホワイトソースがけ フレンチサラダ	チヂミ とうもろこし茶	鮭　ハム	米　油　米粉 片栗粉　ごま油	にんじん マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にら	シチュールゥ 鶏がら 醤油 酢
28日（木）	トマトチキンカレー 福神漬け ほうれん草のソテー	★かぼちゃようかん とうもろこし茶	鶏肉　ベーコン あんこ	米　油	にんじん 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム グリンピース 福神漬け ほうれん草 コーン しめじ 寒天 もやし かぼちゃ 黄パプリカ しょうが にんにく	カレールゥ カレー缶 塩 お好み焼きソース
29日（金）	ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 ゴマネーズサラダ	キャラメルクッキー とうもろこし茶	鶏肉　ちくわ 豆乳	米 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 ホワイトソルガム ノンエッグマヨネーズ	コーン 大根菜 玉ねぎ もやし たけのこ まいたけ キャベツ いんげん しょうが にんじん 大根	鶏がら 醤油 酒 キャラメルシュガー
30日（土）	しし座太鼓 ごはん　みかん ポークウィンナー 具だくさんスープ	さつま芋の きな粉かけ とうもろこし茶	ウインナー ベーコン きな粉	米　ごま　油 さつま芋　砂糖	みかん 白菜 にんじん もやし 大根 大根菜	醤油　塩 鶏がら

●今月のアレルギー除去食品●

卵（魚卵含む）・乳・ナッツ類・えび・カニ

★新メニュー

・18日の米粉クッキーは備蓄食品です。

・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

R3年1月ランチ&スナックメニュー（おとめ座・かに座・ふたご座）

西脇こども園　幼稚園部/保育園部　管理栄養士

	ランチメニュー	9時のスナック 15時のスナック	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日（金）	休園					
2日（土）	休園					
4日（月）	ごはん 切り干し大根の含め煮 厚揚げといんげんの煮浸し	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 桃ゼリー とうもろこし茶	豚肉　厚揚げ がんもどき 高野豆腐	米　砂糖　油 さつま芋	切干大根　にんじん 大根菜　いんげん 黄桃缶　アガー　玉ねぎ	醤油　みりん 白だし 鶏がらだし
5日（火）	ビーフカレー 福神漬け 花野菜サラダ	みかん缶 とうもろこし茶 黒糖蒸しパン とうもろこし茶	牛肉 豆乳	米　砂糖　じゃが芋 ごま　ごま油　油 ホットケーキミックス	玉ねぎ　にんじん　コーン ブロッコリー　カリフラワー みかん缶	カレールウ　酢 カレー粉 お好み焼きソース
6日（水）	ごはん 煮込みハンバーグ わかめと大豆の和え物	りんご とうもろこし茶 ★米粉ブラウニー （抹茶） とうもろこし茶	豚ミンチ　大豆 牛ミンチ　豆乳 サラダチキン 木綿豆腐	米　米粉　砂糖 さつま芋　油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　にんじん　わかめ 大根　しめじ　えのき マッシュルーム　りんご	塩　醤油　酒 ナツメグ　ポン酢 お好み焼きソース 鶏がらだし　抹茶 ケチャップ
7日（木）	七草 七草がゆ　鯛の塩焼き 昆布巻き　かまぼこ 紅白なます　黒豆の煮豆	豆乳 とうもろこし茶 栗きんとん とうもろこし茶	鯛　黒大豆 かまぼこ 豆乳	米　砂糖　さつま芋	せり　なずな　ごぎょう はこべら　ほとけのざ すずな　すずしろ かんぴょう　にんじん 栗　大根　昆布	醤油　酢 いりごま くちなし
8日（金）	鏡開き ごはん からあげ ブロッコリーのおかか和え お雑煮	蒸しじゃが芋（塩） とうもろこし茶 みかん 豆乳	鶏肉　豆乳 白みそ かつお節	米　米粉　もち米 油　砂糖 じゃが芋	にんじん　金時にんじん 大根　白菜　ブロッコリー みかん　しょうが　にんにく	醤油　酒
9日（土）	ごはん 豆腐のケチャップ煮 大根サラダ	バナナ とうもろこし茶 焼きおにぎり(みそ) とうもろこし茶	木綿豆腐 豚ミンチ　ツナ みそ	米　砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油　片栗粉	にんじん　玉ねぎ　チンゲン菜 トマト缶　いんげん　コーン マッシュルーム　ブロッコリー 大根　にんにく　しょうが　バナナ	醤油　塩 ケチャップ みりん
11日（月）	成人の日					
12日（火）	1月お誕生会 ごはん　ゆかりふりかけ　ごまごはん BBQチキン　ポークウィンナー カリフラワーの三杯酢和え ハムサラダ　ジュース(アップル・グレープ・オレンジ)	蒸しじゃが芋 （コンソメ） とうもろこし茶 フルーツポンチ とうもろこし茶	鶏肉　豆乳 かつお節 ハム ウインナー	米　砂糖　じゃが芋 ごま　ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しそ　にんにく　寒天 キャベツ　にんじん カリフラワー　コーン りんご缶　みかん缶 パイン缶　黄桃缶	塩　醤油　鶏がら お好み焼きソース ケチャップ　酢 オレンジジュース アップルジュース グレープジュース
13日（水）	ごはん たらの野菜あんかけ リヨネーズポテト	バナナ とうもろこし茶 高野豆腐の フレンチトースト風 とうもろこし茶	たら　ベーコン 豆乳 高野豆腐	米　砂糖 片栗粉　じゃが芋	にんじん　玉ねぎ　ピーマン パプリカ(赤・黄)　パセリ 大根菜　コーン　しょうが にんにく　バナナ	醤油　塩 白だし　みりん こしょう　酒 ケチャップ ブルーベリージャム
14日（木）	ごはん　しらす干し 豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのソテー	りんご とうもろこし茶 ツナポテ焼き とうもろこし茶	しらす　豆腐 豚ミンチ　ツナ ベーコン	米　油 片栗粉　じゃが芋 ごま油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん　玉ねぎ　しめじ　コーン えのき　しいたけ　青ねぎ　にんにく エリンギ　いんげん　しょうが　りんご マッシュルーム　ブロッコリー	鶏がら　醤油 みりん　塩
15日（金）	とんど 中華丼 枝豆の塩昆布和え ぜんざい	豆乳 とうもろこし茶 アップルゼリー とうもろこし茶	豚肉 あんこ 豆乳	米　油　砂糖 ごま油　片栗粉 もち米　さつま芋	白菜　チンゲン菜　にんじん 玉ねぎ　たけのこ　しいたけ もやし　しめじ　しょうが 枝豆　昆布　りんご缶 アガー	鶏がら　醤油 酒　酢 オイスターソース アップルジュース
16日（土）	ごはん 里芋のそぼろ煮 ねばねばサラダ	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 オレンジ とうもろこし茶	鶏ミンチ ちくわ 油揚げ かつお節	米　油　里芋 砂糖　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	大根　にんじん　ごぼう 玉ねぎ　大根菜 オクラ　えのき　オレンジ	醤油　酒 みりん　鶏がら ポン酢　塩 白だし
18日（月）	防災の日 アルファ米 ゆかりふりかけ 昆布巻き 野菜スープ	パイン缶 ほうじ茶 米粉クッキー （備蓄食品） ほうじ茶		アルファ米　油 砂糖　米粉	しそ　昆布　パイン缶 かんぴょう　玉ねぎ キャベツ　にんじん	
19日（火）	パインパン 塩だれチキン 粉ふき芋 ★ほうれん草のシチュー	みかん とうもろこし茶 ココアプリン とうもろこし茶	鶏肉　豆乳 ベーコン	パインパン　砂糖 じゃが芋	にんにく　白ねぎ　青のり　大根 ほうれん草　にんじん　みかん 玉ねぎ　マッシュルーム しめじ　ブロッコリー　アガー	酒　塩　こしょう シチュールウ 鶏がら　純ココア
20日（水）	ハヤシライス　福神漬け ひじきとれんこんの マヨネーズ和え	蒸しじゃが芋(塩) いよかん 豆乳	牛肉　ツナ 豆乳	米　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　にんじん　しめじ れんこん　ひじき　いよかん	ハヤシベース　酢　塩 ケチャップ　醤油 お好みソース　鶏がら
21日（木）	ごはん ハンバーグ スティックさつま芋 粕汁	豆乳 とうもろこし茶 いりこと大豆のおやつ とうもろこし茶	牛ミンチ　豆腐　豆乳 豚ミンチ　豚肉 油揚げ　味噌　大豆 かつお節　いりこ	米　さつま芋　油 こんにゃく　里芋 片栗粉　砂糖	にんじん　玉ねぎ　大根 青ねぎ	塩　醤油　酒 ナツメグ　酒かす ケチャップ　みりん お好み焼きソース
22日（金）	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 白菜のおかポン和え	りんご とうもろこし茶 ピザパン とうもろこし茶	豚肉　ちくわ ツナ　豆乳 ベーコン 味噌	米　油　じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖　ごま	にんじん　玉ねぎ　いんげん 白菜　しめじ　もやし　コーン ピーマン	白だし　ポン酢 ケチャップ 醤油　みりん
23日（土）	ごはん 八宝菜 キャベツの梅サラダ	蒸しじゃが芋(塩) アップルパイ とうもろこし茶	豚肉 サラダチキン	米　油　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉　じゃが芋	白菜　にんじん　玉ねぎ　梅 たけのこ　しいたけ　大根菜 キャベツ　もやし　りんご缶	醤油　みりん　塩 鶏がら　ポン酢 りんごジャム
25日（月）	中華料理 炒飯 家常豆腐 棒棒鶏	みかん とうもろこし茶 ごま団子 とうもろこし茶	豚肉　厚揚げ サラダチキン 味噌　あんこ	米　油　砂糖 ごま　ごま油 片栗粉　もち米	キャベツ　にんじん　玉ねぎ たけのこ　しいたけ　みかん もやし　きゅうり　しょうが にんにく　いんげん	鶏がら　ポン酢 オイスターソース 醤油　酒　酢
26日（火）	パン タンドリーチキン ブロッコリーの塩昆布和え 冬野菜のミネストローネ	りんご とうもろこし茶 バナナ ココア	鶏肉　ベーコン 豆乳	パン　里芋 ノンエッグマヨネーズ	しょうが　にんにく　にんじん ブロッコリー　昆布　玉ねぎ れんこん　カリフラワー トマト缶　バナナ　りんご	醤油　カレー缶 塩　ケチャップ ポン酢　鶏がら 純ココア
27日（水）	ごはん 鮭のホワイトソースがけ フレンチサラダ	蒸しじゃが芋(コンソメ) チヂミ とうもろこし茶	鮭　ハム	米　油　米粉 片栗粉　ごま油	にんじん　マッシュルーム グリンピース　玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり　にら	シチュールウ 鶏がら　醤油　酢
28日（木）	トマトチキンカレー 福神漬け ほうれん草のソテー	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 ★かぼちゃようかん とうもろこし茶	鶏肉　ベーコン あんこ	米　油　さつま芋	にんじん　玉ねぎ　トマト缶 マッシュルーム　グリンピース 福神漬け　ほうれん草　コーン しめじ　寒天　もやし　かぼちゃ 黄パプリカ　しょうが　にんにく	カレールウ カレー缶　塩 お好み焼きソース
29日（金）	ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 ゴマネーズサラダ	バナナ　とうもろこし茶 キャラメルクッキー とうもろこし茶	鶏肉　ちくわ 豆乳	米　油　春雨　砂糖　ごま ごま油　ホワイトソルガム ノンエッグマヨネーズ	コーン　大根菜　玉ねぎ　もやし たけのこ　まいたけ　キャベツ　バナナ いんげん　しょうが　にんじん　大根	鶏がら　醤油　酒 キャラメルシュガー
30日（土）	しし座太鼓 ごはん　みかん ポークウィンナー 具だくさんスープ	豆乳 とうもろこし茶 さつま芋のきな粉かけ とうもろこし茶	ウインナー ベーコン きな粉　豆乳	米　ごま　油 さつま芋　砂糖	みかん　白菜　にんじん もやし　大根　大根菜	醤油　塩 鶏がら

●今月のアレルギー除去食品●

卵（魚卵含む）・乳・ナッツ類・えび・カニ

★新メニュー

・18日の米粉クッキーは備蓄食品です。

・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。