

12月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

3日		4日		5日		6日		7日	
主食	米,雑穀,かつお節,青のり,ごま	主食	米,ひじき,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	米,黒米,黒ごま	主食	米,きび,ごま油,青菜,ごま
主菜	鶏肉,塩麹,片栗粉,米粉	主菜	さば,生姜,醤油,片栗粉,米粉	主菜	豚肉,醤油,生姜,にんにく,玉ねぎ	主菜	鮭,キャベツ,人参,バター,みそ	主菜	鰹,薄口醤油,酢,片栗粉,米粉,レモン汁
準主菜	鶏卵A,凍り豆腐,玉ねぎ,干し椎茸,薄口醤油	準主菜	豚ひき肉,鶏卵A,じゃが芋,人参,白みそ	準主菜	えび,春菊,玉ねぎ,小麦粉,鶏卵B,米粉	準主菜	鶏肉,刻み昆布,薄口醤油	準主菜	豚肉,厚揚げ,白菜,人参,にんにく,生姜,干し椎茸,オイスターソース,醤油,ごま油
副菜①	キャベツ,人参,ゆかり	副菜①	こんにゃく,ごま油,ごま,醤油	副菜①	もやし,チンゲン菜,かつお節,薄口醤油	副菜①	じゃが芋,バター	副菜①	ブロッコリー,かつお節,薄口醤油
副菜②	小松菜,切干大根,ごま,ごま油,薄口醤油	副菜②	にんじん,玉ねぎ,酢,パセリ	副菜②	凍り豆腐,人参,大根,干し椎茸,醤油	副菜②	もやし,小松菜,人参,ごま,ごま油,酢,薄口醤油	副菜②	里芋,醤油
デザート	米粉,白玉粉,小豆	デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・いちご)	デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)	デザート	りんご	デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)
10日		11日		12日		13日		14日	
主食	米,ごま油,青菜,白ごま	主食	米,黒豆,わかめ,ごま	主食	米,ごま油,かぶ菜,鶏ひき肉,醤油,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,醤油	主食	米,発芽玄米,ごま油,青菜,ごま,しらす
主菜	豆腐,鶏卵B,人参,ひじき,片栗粉,薄口醤油,すりごま,大葉	主菜	赤魚,生姜,醤油	主菜	鶏肉,醤油,薄口醤油,片栗粉,米粉	主菜	鶏ひき肉,豚ひき肉,豆腐,みそ,醤油,ねぎ,干し椎茸,ごま,青のり	主菜	鶏ひき肉,うずらの卵,玉ねぎ,人参,パン粉,小麦粉,ソース,ケチャップ
準主菜	豚肉,白滝,ごぼう,ごま油,醤油,生姜	準主菜	鶏肉,玉ねぎ,人参,ピーマン,酢,薄口醤油,ケチャップ,にんにく,生姜,ごま油,片栗粉	準主菜	かぶ,厚揚げ,生姜,薄口醤油,片栗粉	準主菜	鶏肉,ごぼう,こんにゃく,人参,醤油,たけのこ	準主菜	豚肉,白滝,豆腐,生姜,醤油,車麩,長ねぎ
副菜①	大根,醤油,酢,ごま油,ごま	副菜①	じゃがいも,青のり	副菜①	里芋,味噌	副菜①	ブロッコリー,薄口醤油	副菜①	長芋,青のり,片栗粉,米粉
副菜②	キャベツ,小松菜,のり,薄口醤油	副菜②	もやし,小松菜,ねぎ,生姜,薄口醤油	副菜②	切干大根,小松菜,薄口醤油	副菜②	かぶ,人参,酢,ゆず	副菜②	白菜,小松菜,薄口醤油
デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)	デザート	白玉粉,米粉,きなこ	デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)	デザート	小麦粉,鶏卵B,ごま,豆乳,ベーキングパウダー	デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)
17日		18日		19日		20日		21日	
主食	米,麦,のり,醤油	主食	米,雑穀,じゃこ,ごま油,ごま,青のり	主食	米,黒米,黒ごま	主食	米,麦,きび,ごま油,青菜,ごま,わかめ	主食	米,雑穀,ゆかり,ごま
主菜	鯖,にんにく,生姜,醤油,ごま油,一味唐辛子	主菜	鶏肉,小麦粉,醤油	主菜	鮭,片栗粉,米粉,しめじ,えのき,長ねぎ,薄口醤油	主菜	豚肉,ごぼう,人参,醤油	主菜	豚ひき肉,玉ねぎ,豆腐,パン粉,鶏卵B,醤油,長ねぎ,片栗粉
準主菜	鶏肉,カリフラワー,その他野菜,カレー粉,チーズ,パセリ	準主菜	豚肉,白菜,春雨,長ねぎ,片栗粉,薄口醤油	準主菜	厚揚げ,エリンギ,醤油,ごま油	準主菜	鶏卵A,ツナ,じゃがいも,ケチャップ	準主菜	チンゲン菜,鶏肉,えのき,薄口醤油
副菜①	根菜類,こんにゃく,醤油,ごま油,ごま	副菜①	切干大根,切り昆布,人参,醤油,酢	副菜①	ごま油,白滝,人参,薄口醤油,一味唐辛子,ごま	副菜①	大根,突きこんにゃく,ごま油,ごま,人参,醤油	副菜①	ごぼう,醤油,片栗粉,米粉
副菜②	キャベツ,小松菜,薄口醤油	副菜②	小松菜,キャベツ,薄口醤油,すりごま	副菜②	もやし,青菜,かつお節,薄口醤油	副菜②	白菜,水菜,ゆかり	副菜②	キャベツ,人参
デザート	くだもの(みかん・りんご・柿・いちご)	デザート	ラフランス	デザート	かぼちゃ,小豆	デザート	かぼちゃ,小麦粉,米粉,パン粉	デザート	小麦粉,鶏卵B,牛乳,ゆず,ベーキングパウダー

12月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

	25日	26日	27日	28日
主食	主食 米,しらす,青のり,白ごま	主食 米,黒米,ごま油,ごま,青菜	主食 米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食 米,雑穀,かつお節,醤油
主菜	主菜 豚肉,塩麴,小麦粉,鶏卵B,パン粉	主菜 さんま,醤油,片栗粉,米粉,生姜	主菜 鶏肉,ヨーグルト,カレー粉,にんにく,生姜,片栗粉,小麦粉	主菜 豚肉,みそ,醤油,すりごま
準主菜	準主菜 カレー油,にんにく,鶏ひき肉,玉葱,人参,ソウルフレーク,大豆がら,トマト缶,ケチャップ,卵Aがら	準主菜 豆腐,鶏卵A,薄口醤油	準主菜 大根,鶏ひき肉,長ねぎ,干し椎茸,片栗粉,醤油	準主菜 鶏肉,厚揚げ,玉ねぎ,チンゲン菜,きくらげ,オイスターソース,醤油,片栗粉,ごま油
副菜①	副菜① 芽ひじき,白滝,人参,醤油	副菜① かぶ,油揚げ,薄口醤油	副菜① キャベツ,水菜,薄口醤油,生姜	副菜① 白菜,切り昆布,人参,酢
副菜②	副菜② 白菜,青菜,薄口醤油	副菜② ブロッコリー,辛子,薄口醤油	副菜② れんこん,バター,醤油	副菜② じゃが芋
デザート	デザート さつまいも,黒ごま,水飴,醤油	デザート 白いんげん豆(花豆)	デザート くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)	デザート くだもの(みかん・りんご・柿・ラフランス・いちご)
				29日(土) 昼食のみ
主食	主食	主食	主食	主食 米,雑穀,ゆかり,ごま
主菜	主菜	主菜	主菜	主菜 豚ひき肉,玉ねぎ,豆腐,パン粉,鶏卵B,トマト缶,ケチャップ
準主菜	準主菜	準主菜	準主菜	準主菜 チンゲン菜,鶏肉,えのき,薄口醤油
副菜①	副菜①	副菜①	副菜①	副菜① こぼろ,醤油,片栗粉,米粉
副菜②	副菜②	副菜②	副菜②	副菜② キャベツ,人参
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート 小麦粉,鶏卵B,牛乳,ゆず,ベーキングパウダー
主食	主食	主食	主食	主食
主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
準主菜	準主菜	準主菜	準主菜	準主菜
副菜①	副菜①	副菜①	副菜①	副菜①
副菜②	副菜②	副菜②	副菜②	副菜②
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート

1月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

						5日(塾のみ)		4日	
主食		主食		主食		主食	米,発芽玄米,かつお節,醤油,ごま	主食	米,黒米,青のり,ごま
主菜		主菜		主菜		主菜	鶏むね肉,片栗粉,米粉,醤油,レモン汁	主菜	鶏肉,醤油,生姜,片栗粉,米粉
準主菜		準主菜		準主菜		準主菜	凍り豆腐,干し椎茸,人参,醤油	準主菜	鶏卵A,はんぺん(鶏卵C),薄口醤油
副菜①		副菜①		副菜①		副菜①	ごま油,にんにく,ひじき,白滝,醤油	副菜①	切干大根,人参,素
副菜②		副菜②		副菜②		副菜②	小松菜,他の野菜,薄口醤油	副菜②	キャベツ,小松菜,薄口醤油
デザート		デザート		デザート		デザート	さつまいも	デザート	みかん
7日		8日		9日		10日		11日	
主食	米,塩昆布	主食	米,発芽玄米,かつお節,醤油,ごま	主食	米,大根菜,かぶの葉,ごま,薄口醤油,(春の七草)	主食	米,雑穀,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,鶏ひき肉,醤油,塩麴,生姜
主菜	ブリ,醤油,生姜,片栗粉,米粉	主菜	鶏ひき肉,豚ひき肉,人参,長ねぎ,干し椎茸,味噌,醤油,ごま,青のり	主菜	鮭,醤油,片栗粉,米粉	主菜	鶏肉,カレー粉,薄口醤油	主菜	ホキ,片栗粉,米粉,人参,長ねぎ,干し椎茸,ピーマン,キャップ,薄口醤油,ごま油
準主菜	鶏肉,人参,大根,たけのこ,ごま油,醤油	準主菜	チンゲン菜,えび,にんにく,薄口醤油,ごま油,長ねぎ	準主菜	大根,豚バラ肉,醤油,片栗粉,しめじ,ごま油	準主菜	厚揚げ,りんご,玉ねぎ,その他野菜,醤油,ケチャップ	準主菜	里芋,豚肉,こんにゃく,しめじ,長ねぎ,味噌,醤油
副菜①	白菜,水菜,薄口醤油	副菜①	ごま油,ごぼう,人参,突きこんにゃく,醤油	副菜①	かぶ,人参,柚子	副菜①	ごま油,刻み昆布,ちくわ(鶏卵C),薄口醤油,ごま,白滝,人参	副菜①	もやし,小松菜,人参,ごま油,酢,薄口醤油,ごま,一味
副菜②	れんこん,こんにゃく,人参,カレー粉,薄口醤油,ごま油,ごま	副菜②	キャベツ,水菜,ゆかり	副菜②	じゃが芋	副菜②	白菜,その他野菜,薄口醤油,じゃこ	副菜②	ブロッコリー,かつお節,薄口醤油
デザート	黒豆	デザート	さつまいも,黒ごま,醤油	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	もち,醤油	デザート	白玉粉,米粉,小豆(黒豆)
14日		15日		16日		17日		18日	
主食		主食	米,小豆,黒ごま	主食	米,ごま油,ごぼう,人参,油揚げ,突きこんにゃく,醤油	主食	米,黒米,ごま油,青菜,ごま	主食	米,麦,わかめ,ごま
主菜		主菜	鶏肉,醤油,生姜,長ねぎ	主菜	豚肉,バター,味噌	主菜	タラ,鶏卵B,小麦粉,パン粉,ソース,キャップ	主菜	いか,ごま油,にんにく,生姜,ねぎ,キャップ,薄口醤油,片栗粉,米粉
準主菜		準主菜	豆腐,玉ねぎ,じゃが芋,片栗粉,鶏卵B,キャップ	準主菜	厚揚げ,えのき,舞茸,長ねぎ,人参,醤油	準主菜	大根,鶏ひき肉,人参,長ねぎ,干し椎茸,醤油	準主菜	鶏肉,大根,その他野菜,醤油
副菜①		副菜①	ごま油,にんにく,小松菜,もやし,きくらげ,醤油	副菜①	大根,その他野菜,醤油,酢,すりごま,ごま油	副菜①	もやし,小松菜,生姜,薄口醤油	副菜①	長芋,車麩,オリーブ油,にんにく,玉ねぎ,チーズ
副菜②		副菜②	白菜,人参	副菜②	キャベツ,小松菜,のり,薄口醤油	副菜②	大豆,その他豆類,玉ねぎ,その他野菜,醤油,ごま油	副菜②	もやし,小松菜,人参,ごま油,酢,薄口醤油,ごま,一味
デザート		デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)

1月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※野菜類、海藻類、きのこ類の使用については食材を追加することがございますので予めご了承ください。

【表記について】

- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供します。
- * 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

21日		22日		23日		24日		25日	
主食	米,発芽玄米,ひじき,ごまゆかり	主食	米,麦,ごま油,青菜,ごま	主食	米,かつお節,醤油,ごま	主食	米,人参,玉ねぎ	主食	米,発芽玄米,じゃこ,青のり,ごま
主菜	ちくわ,カレー粉,青のり,小麦粉,鶏卵B	主菜	イナダ,カレー粉,薄口醤油,生姜,片栗粉,米粉	主菜	アジ,片栗粉,米粉,人参,筍,干し椎茸,万能ねぎ,醤油	主菜	うすらの卵,豚ひき肉,玉ねぎ,人参,鶏卵B,パン粉,醤油	主菜	れんこん,鶏ひき肉,味噌,玉ねぎ,生姜,干し椎茸,片栗粉
準主菜	豚肉,醤油,生姜,酢,すりごま	準主菜	厚揚げ,鶏ひき肉,玉ねぎ,干し椎茸,人参,醤油,生姜,片栗粉	準主菜	ごま油,にんにく,生姜,豚肉,キムチ,白菜,長ねぎ,醤油	準主菜	さつま揚げ,大根,こんにゃく,味噌,醤油,昆布	準主菜	ごま油,にんにく,生姜,豚肉,キャベツ,長ねぎ,醤油,オイスターソース
副菜①	キャベツ,その他野菜	副菜①	豆腐,味噌,青菜,薄口醤油,人参,こんにゃく,すりごま	副菜①	じゃが芋,玉ねぎ,チーズ	副菜①	白菜,小松菜,薄口醤油	副菜①	もやし,小松菜,ごま油,ねぎ,にんにく,ごま
副菜②	ごま油,白滝,人参,油揚げ,薄口醤油,ごま	副菜②	キャベツ,水菜,のり,薄口醤油	副菜②	ひじき,さつま揚げ(鶏卵C),白滝,人参,醤油	副菜②	じゃが芋,青のり	副菜②	こんにゃく,醤油,一味唐辛子
デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	花豆
28日		29日		30日		31日			
主食	米,切り昆布,醤油,ごま	主食	米,黒米,桜えび,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	米,きび,黒ごま	主食	
主菜	鶏肉,醤油,生姜,片栗粉,米粉	主菜	豚肉,塩麴,鶏卵B,小麦粉,パン粉,ソース,ケチャップ	主菜	豚ひき肉,鶏卵B,パン粉,バター,にんにく,玉ねぎ,小麦粉,牛乳	主菜	いわし,梅,醤油,昆布,生姜	主菜	
準主菜	鶏卵A,油揚げ,玉ねぎ,干し椎茸,薄口醤油	準主菜	豆腐,米粉,ごま油,にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,こら,干し椎茸,片栗粉,醤油	準主菜	凍り豆腐,薄口醤油,生姜,ごま油,片栗粉,米粉	準主菜	じゃがいも,鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,鶏卵B,小麦粉,パン粉,カレー粉,チーズ	準主菜	
副菜①	もやし,ツナ,きゅうり,薄口醤油,酢,ごま油,ごま	副菜①	かぶ,その他野菜,梅干し	副菜①	菜の花,鶏卵A,その他野菜,薄口醤油,玉ねぎ,すりごま	副菜①	かぶ,えのき,油揚げ,薄口醤油	副菜①	
副菜②	ブロッコリー	副菜②	切干大根,小松菜,薄口醤油	副菜②	白菜,人参,薄口醤油,じゃこ	副菜②	キャベツ,人参,薄口醤油	副菜②	
デザート	いりこ,さつまいも,醤油,水飴	デザート	いよかん	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	くだもの(りんごor柑橘類orいちごorラフランス)	デザート	
主食		主食		主食		主食		主食	
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	
準主菜		準主菜		準主菜		準主菜		準主菜	
副菜①		副菜①		副菜①		副菜①		副菜①	
副菜②		副菜②		副菜②		副菜②		副菜②	