

2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。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【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は食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

*醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご・トマト・レモン汁を含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

12日	13日	14日	15日	16日
お休み	主食 米,麦,のり,醤油	主食 米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食 米,黒米,かぶの葉,かつお節,ごま油,ごま	主食 米,発芽玄米,じゃこ,ごま
	主菜 鶏肉,塩麴,米粉,小麦粉,片栗粉,五香粉,ガーリックパウダー,醤油	主菜 サバ,生姜,だし昆布,味噌	主菜 豚肉,片栗粉,米粉,さつま芋,ケチャップ	主菜 豚肉,片栗粉,米粉,醤油,ごま
	準主菜 豚肉,キャベツ,味噌,バター	準主菜 豚肉,玉ねぎ,生姜,梅干し,はちみつ,醤油	準主菜 鶏肉,マカロニ,玉ねぎ,しめじ,牛乳,小麦粉,バター	準主菜 卵A,鶏肉,パイシート(小麦,乳),キャベツ,人参,ねぎ,牛乳,ビザチーズ,パセリ粉
	副菜① ごぼう,人参,突きこんにゃく,ごま油,薄口醤油,ごま	副菜① キャベツ,小松菜,水菜,ごま,酢	副菜① ツナ,ピーマン,もやし,キャベツ,薄口醤油,ごま	副菜① こんにゃく,大根,ごま,味噌
	副菜② ほうれん草,切干大根,白菜,生姜,薄口醤油	副菜② ごぼう,人参,さつま芋,片栗粉,米粉	副菜② かぶ,人参	副菜② キャベツ,人参,きゅうり,酢
	デザート ブチトマト	デザート りんごorいちごor柑橘類	デザート いちご	デザート りんご,はちみつ,レモン汁
19日	20日	21日	22日	23日
主食 米,発芽玄米,ゆかり粉,ごま	主食 米,麦,乾燥梅,わかめ,ごま	主食 米,きび,ごま	主食 米,雑穀,わかめ,ごま	お休み
主菜 ブリ,生姜,醤油	主菜 豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,ケチャップ,片栗粉,醤油	主菜 鶏肉,エビ,小麦粉,米粉,パン粉	主菜 鶏肉,米粉,片栗粉,牛乳,ビザチーズ	
準主菜 豚肉,豆腐,キムチ,白菜,長ねぎ,醤油,コチュジャン,ごま油	準主菜 鶏肉,干椎茸,さくらげ,白菜,筍,桜えび,五香粉,オイスターソース,塩麴	準主菜 豚肉,卵A,玉ねぎ,醤油	準主菜 豚肉,中華麺(小麦),キャベツ,人参,万能ねぎ,醤油	
副菜① 玉ねぎ,パセリ粉,小麦粉,米粉,ベーキングパウダー	副菜① 小松菜,切干大根,人参,薄口醤油	副菜① キャベツ,じゃこ,にんにく,オリーブ油,パセリ粉	副菜① きゅうり,ごま油,薄口醤油,ごま,一味	
副菜② 小松菜,人参,キャベツ,薄口醤油,生姜,にんにく	副菜② こんにゃく,ごま油,醤油,にんにく,ごま,かつお節	副菜② ブロッコリー	副菜② ひじき,えのき,さつま揚げ(卵C),薄口醤油	
デザート りんごorいちごor柑橘類	デザート 米粉,ココア,はちみつ,豆乳,ベーキングパウダー	デザート りんごorいちごor柑橘類	デザート ブチトマト	
26日	27日	28日	29日	
主食 米,麦,ひじき,ごま,醤油	主食 米,雑穀,かつお節,ごま,醤油,カレー粉	主食 米,麦,わかめ,サケ,ごま,醤油,(ツナ)	主食 米,発芽玄米,ゆかり,ごま	
主菜 鶏肉,醤油	主菜 鶏手羽元,醤油,米粉,片栗粉	主菜 豚肉,玉ねぎ,ニラ,醤油,ごま油,はちみつ,ごま	主菜 イカ,片栗粉,米粉,薄口醤油,梅干し	
準主菜 豚肉,玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,バジル粉,醤油	準主菜 ムキエビ,卵A,ケチャップ,長ねぎ,醤油,豆板醤,にんにく,生姜	準主菜 豆腐,片栗粉,米粉,薄口醤油,大根,生姜	準主菜 豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,マッシュルーム(缶),トマト(缶),ケチャップ,ソース,カレー粉	
副菜① 刻み昆布,油揚げ,人参,薄口醤油,ごま,ごま油	副菜① マカロニ,人参,玉ねぎ,たらこ,バター,大葉,牛乳,薄口醤油	副菜① 白滝,人参,オリーブ油,パセリ粉,にんにく,醤油	副菜① じゃが芋,オリーブ油,にんにく,パセリ粉	
副菜② じゃが芋,人参,きゅうり,豆乳,レモン汁,にんにく	副菜② ブロッコリー	副菜② ほうれん草,コーン,キャベツ,薄口醤油,酢,玉ねぎ	副菜② キャベツ,人参,きゅうり,刻みのり,ごま油,ごま	
デザート ブチトマト	デザート りんごorいちごor柑橘類	デザート さつま芋,バター,牛乳	デザート りんごorいちごor柑橘類	

3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。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【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:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

								1日	
								主食	米、刻みのり、ごま、ごま油
								主菜	高野豆腐、片栗粉、米粉、醤油、生姜、にんにく
								準主菜	卵A、鶏ひき肉、塩麴、醤油
								副菜①	筍、人参、干し椎茸、エビ、干びょう、醤油
								副菜②	切干大根、水菜、酢、薄口醤油
								デザート	桃(缶)、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳
4日		5日		6日		7日		8日	
主食	米、きび、ごま、ごま油、小松菜	主食	米、麦、わかめ、ごま	主食	米、醤油、鶏ひき肉、ごま油、にんにく、塩麴、生姜	主食	米、雑穀、かつお節、ごま、醤油	主食	米、発芽玄米、ひじき、ゆかり、ごま
主菜	鮭、チーズ、味噌、醤油	主菜	鶏肉、小麦粉、米粉、よもぎ、生姜、塩麴	主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、餃子の皮、小麦粉、ニラ、にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、醤油、ごま油	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、パン粉、小麦粉、ソース	主菜	鯖、米粉、片栗粉、醤油、生姜
準主菜	豚ひき肉、マカロニ、人参、トマト(缶)、にんにく、生姜、玉ねぎ、干椎茸	準主菜	豚肉、白滝、ねぎ、椎茸、醤油、生姜	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、人参、ピーマン、玉ねぎ	準主菜	高野豆腐、卵A、玉ねぎ、干椎茸、薄口醤油	準主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、人参、トマト(缶)、にんにく、生姜、玉ねぎ、マツコーム缶、バター、小麦粉、カレー粉、粉チーズ(卵C)
副菜①	れんこん、人参、青のり	副菜①	ふき、白菜、人参、油揚げ、醤油	副菜①	切干大根、突きこんにゃく、人参、油揚げ、醤油	副菜①	キャベツ、もやし、チンゲン菜、しめじ、オイスターソース、醤油、ごま油	副菜①	さつま芋、白菜、チンゲン菜、醤油
副菜②	ほうれん草、もやし、ごま、醤油	副菜②	きゅうり、にんにく、生姜、ごま、ごま油	副菜②	白菜、ゆかり、水菜	副菜②	かぶ、かぶの葉、人参	副菜②	キャベツ、小松菜、生姜、ねぎ、にんにく、醤油
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト	デザート	さつま芋、黒ごま、水あめ、醤油	デザート	りんごorいちごor柑橘類

3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。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【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は食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつまいも揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米,黒米,黒ごま	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,雑穀,のり,醤油	主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,カレー粉,醤油
主菜	鶏肉,片栗粉,米粉,にんにく,生姜,醤油,(オイスターソース)	主菜	豚肉,にんにく,れんこん,パプリカ,ごま,ごま油,塩麴,一味	主菜	イカ,卵B,小麦粉,パン粉,生姜,塩麴	主菜	鶏ひき肉,豆腐,小麦粉,ケチャップ,(卵B,パン粉,ソース,パセリ粉,バジル粉,ゆず,レモン汁,一味)	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,豆腐,ピザチーズ,玉ねぎ,パン粉,ケチャップ,ソース,(牛乳,卵A,粉チーズ,オリーブ油)
準主菜	豚ひき肉,鶏ひき肉,豆腐,ニラ,にんにく,生姜,ねぎ,ごま油,味噌,醤油,豆板醤,(オイスターソース)	準主菜	卵A,キャベツ,ツナ缶,醤油	準主菜	豚肉,蒸し中華麺(小麦粉),人参,ピーマン,玉ねぎ,もやし,青のり,ソース	準主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,味噌,(茄子,ごま油,醤油)	準主菜	鶏肉,キャベツ,アスパラガス,塩麴,(ごま,味噌,ごま油)
副菜①	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,ｺｰﾝ(缶),(オリーブ油)	副菜①	菜の花,キャベツ,鰹節,醤油	副菜①	小松菜,人参,切干大根,にんにく,ごま油,ごま,醤油	副菜①	じゃが芋,チリパウダー,パプリカパウダー,ガーリックパウダー,パセリ粉	副菜①	しめじ,えのき,舞茸,玉ねぎ,人参,米粉
副菜②	ひじき,白滝,干椎茸,人参,醤油	副菜②	白滝,人参,にんにく,パセリ	副菜②	白菜,かぶ,かぶの葉,刻み昆布	副菜②	ブロッコリー,コーン(缶),かつお節,醤油	副菜②	わかめ,もやし,チンゲン菜,醤油,ごま油,ごま
デザート	りんご,レモン汁,はちみつ	デザート	白玉粉,米粉,小麦粉,豆腐,きな粉	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	いちご
18日		19日		20日		21日		22日	
主食	米,発芽玄米,じゃこ,ごま	主食	米,麦,青のり,ごま,ちりめんじゃこ			主食	米,きび,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,桜の花塩漬け,(小豆)
主菜	豚ひき肉,鶏ひき肉,じゃが芋,小麦粉,パン粉,米粉,玉ねぎ,ケチャップ,ソース	主菜	鶏肉,ヨーグルト,ケチャップ,ソース,パプリカパウダー,カレー粉,にんにく,生姜			主菜	青魚(イワシ,アジ,サバ,ホッケ),パン粉,小麦粉,塩麴,パセリ粉	主菜	豚肉,醤油,はちみつ,ごま,にんにく,生姜(味噌,ごま油)
準主菜	豚肉,卵A,人参,小松菜,もやし,ごま油,醤油,コチュジャン,豆板醤	準主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,(干瓢)			準主菜	鶏肉,牛乳,小麦粉,人参,玉ねぎ,アスパラガス,塩麴,にんにく	準主菜	竹輪(卵C),小麦粉,米粉,青のり
副菜①	アスパラガス,たけのこ,玉ねぎ,ごま油,かつお節,醤油	副菜①	小松菜,人参,切干大根,醤油			副菜①	こんにゃく,かつお節,醤油,ごま油	副菜①	刻み昆布,人参,油揚げ,白滝,醤油,ごま油,ごま
副菜②	チンゲン菜,ツナ,もやし	副菜②	じゃが芋,米粉,片栗粉,パセリ粉			副菜②	小松菜,キャベツ,人参,醤油,すりごま	副菜②	じゃが芋,人参,きゅうり,豆乳,レモン汁,(オリーブ油)
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	米,もち米,小豆			デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	ブチトマト
25日		26日		27日		28日		29日	
主食	米,麦,梅干し,ひじき,ごま	主食	米,ゆかり,ごま	主食	米,きび,卵A,青菜	主食	米,黒米,刻み昆布,ごま,醤油	主食	米,発芽玄米,醤油,のり,ごま油,ごま
主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,醤油,はちみつ,バター	主菜	サワラ,醤油,コチュジャン,豆板醤,ごま油,にんにく	主菜	豚肉,パン粉,小麦粉,粉チーズ(卵C),塩麴	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁	主菜	鶏肉,万能葱,醤油
準主菜	豚肉,春雨,玉ねぎ,キャベツ,レモン汁,塩麴,ごま油	準主菜	鶏肉,じゃが芋,人参,塩麴,パセリ粉	準主菜	厚揚げ,エビ,イカ,ねぎ,醤油,ごま油	準主菜	豚肉,ニラ,もやし,にんにく,醤油	準主菜	豚肉,玉ねぎ,トマト(缶),ピーマン,しめじ,ケチャップ,オリーブ油,塩麴
副菜①	南瓜,さつまいも,ピザチーズ,パセリ粉	副菜①	ブロッコリー,カリフラワー,小麦粉	副菜①	ひじき,突きこんにゃく,干椎茸,人参,オイスターソース,醤油	副菜①	マカロニ,人参,きゅうり,(コーン,はちみつ,粉からし)	副菜①	うどん,人参,醤油,ごま
副菜②	小松菜,しめじ,人参,味噌,ごま	副菜②	春雨,きゅうり,人参,もやし,醤油,ごま,ごま油,粉からし	副菜②	キャベツ,青梗菜,にんにく,ごま油,ごま	副菜②	ごぼう,人参,突きこんにゃく,ごま油,醤油,ごま(さつまいも揚げ(卵C),大豆,ちくわぶ)	副菜②	小松菜,人参,白菜,生姜,醤油
デザート	ブチトマト	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,青菜	デザート	りんごorいちごor柑橘類