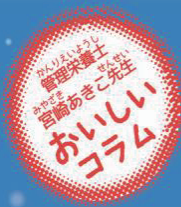


12
December

2020



とし
年こしそば

早いもので2020年ものこりわずかとなりました。年末年始は「年こしそば」や「おせち」、「おそужに」など行事食を味わうきかいがたくさんあります。大晦日の夜はおそばを食べる風習があり、年こしそばには「一年の悪い事をたち切る」という意味や、「長いそばを食べてけんこうで長生きしますように」という願いがこめられているようです。どうぞ今年一年をふり振り返りながら、家族みんなで楽しい時間をおすごしください。



みやざき あきこ 先生
管理栄養士
サツカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
誉指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week		1	2	3	4
		オレンジゼリー	大学芋	マドレーヌ（小麦）	麻婆焼きそば（小麦）
2 Week	7	8	9	10	11
	鶏肉の竜田揚げ	キャロット蒸しパン（小麦）	コーンマフィン（小麦）	青のりポテトフライ	メロンゼリー
3 Week	14	15	16	17	18
	ツナクリームスパゲッティ（小麦）	りんご蒸しパン（小麦）	ほうれん草クッキー（小麦）	ストロベリーゼリー	オレンジ蒸しパン（小麦）
4 Week	21	22	23	24	25
	米粉パンのかぼちゃ型 ハンバーグサンド	コンソメポテトフライ	青りんごゼリー	キャロットマフィン（小麦）	ストロベリー蒸しパン（小麦）
5 Week	28	29	30	31	
	米粉パンのラスク風	お休み	お休み	お休み	

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

12月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	火	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
2日	水	大学芋	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
3日	木	マドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油	小麦
4日	金	麻婆焼きそば	中華蒸し麺、鶏ひき肉、豆腐、長ネギ、サラダ油、鶏がら、赤味噌、片栗粉	小麦
7日	月	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
8日	火	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩／ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・人参	小麦
9日	水	コーンマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、コーン	小麦
10日	木	青のりポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩、青のり	
11日	金	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
14日	月	ツナクリームスパゲッティ	スパゲッティ、ツナ、玉ねぎ、サラダ油、シチューの素(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、酵母エキス、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック、増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料)	小麦
15日	火	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩／ベーキングパウダー、香料)、きび糖、りんごジュース	小麦
16日	水	ほうれん草クッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、ほうれん草	小麦
17日	木	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
18日	金	オレンジ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩／ベーキングパウダー、香料)、きび糖、オレンジジュース	小麦
21日	月	米粉パンのかぼちゃ型ハンバーグサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、かぼちゃ型ハンバーグ(鶏肉、豚肉、牛肉、玉ねぎ、かぼちゃ、砂糖、生姜)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
22日	火	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
23日	水	青りんごゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
24日	木	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、人参	小麦
25日	金	ストロベリー蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩／ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・ストロベリーソース(ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、pH調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号)	小麦
28日	月	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	

12月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯の-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
1日	火	昼	ごはん 鶏肉の照り煮 青梗菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼ ちゃ、きゅうり、パプリカ		448
		タ	ごはん たらのカレー風味焼き さつま芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、カ レールー、フレンチドレッシング	キャベツ、カリフラワー、コーン		459
2日	水	昼	ごはん ポークハヤシ風 キャベツと大豆の炒め物 コーンサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、ハヤシルー、サウザ ンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、 コーン、きゅうり、カリフラワー		448
		タ	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ 大根とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨ ネーズ	長葱、大根、人参、ごぼう、パプ リカ、コーン		439
3日	木	昼	ごはん ますのマヨ焼き ほうれん草と鶏肉の炒め物 大根サラダ	ます、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ、和風ド レッシング	ほうれん草、玉ねぎ、大根、きゅ うり、コーン		444
		タ	ごはん 豚肉の中華炒め ごぼうと油揚げの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、イタリアンド レッシング	白菜、パプリカ、ごぼう、人参、 カリフラワー、きゅうり、コーン		452
4日	金	昼	ごはん 豆腐チャンプル さつま芋と豚肉の煮物 キャロットサラダ	豆腐、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、フ レンチドレッシング	キャベツ、パプリカ、人参、カリ フラワー、コーン		464
		タ	ごはん さわらのバジル風味焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 コーンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシ ング	バジル、かぼちゃ、コーン、きゅ うり、パプリカ		444
7日	月	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 青梗菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、コーンクリームの 素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフ ラワー、パプリカ、コーン		443
		タ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 白菜とツナの炒め物 コーンサラダ	豆腐、ツナ	精白米、片栗粉、油、サウザンド レッシング	玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、 コーン、カリフラワー、きゅうり		459
8日	火	昼	ごはん さわらのトマトソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、砂糖、イタリアンドレッシ ング	トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、キャ ベツ、パプリカ、コーン		439
		タ	ごはん 豚肉の甘酢炒め ひじきと油揚げの煮物 ポバイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	玉ねぎ、ひじき、人参、ほうれん 草、カリフラワー、コーン		441
9日	水	昼	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根とツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マ ヨネーズ	玉ねぎ、大根、パプリカ、きゅう り、コーン		444
		タ	ごはん ますの漬焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 わかめサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	ほうれん草、玉ねぎ、わかめ、 きゅうり、コーン		452
10日	木	昼	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃが芋と豚肉の煮物 コーンサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サ ウザンドレッシング	キャベツ、もやし、人参、コー ン、きゅうり、パプリカ		457
		タ	ごはん 赤魚のマヨ焼き 小松菜のそぼろ炒め オニオンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、マヨネーズ、イタリ アンドレッシング	小松菜、もやし、玉ねぎ、パプ リカ、コーン		443
11日	金	昼	ごはん たら香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 ごぼうサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、サウザンドレッシン グ	長葱、キャベツ、パプリカ、ごぼ う、きゅうり、コーン		449
		タ	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 切干大根とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、カレールー、フレン チドレッシング	玉ねぎ、切干大根、人参、カリフ ラワー、きゅうり、コーン		463
14日	月	昼	ごはん ますの照焼き ほうれん草と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	ます、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マ ヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ、 コーン		444
		タ	ごはん ポークチャップ 小松菜とツナの炒め物 わかめサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、人参、わかめ、 きゅうり、コーン		454
15日	火	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 白菜とツナの炒め物 大根サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、イタリアン ドレッシング	長葱、白菜、人参、大根、きゅう り、パプリカ		457
		タ	ごはん さわらの磯焼き 里芋と鶏肉の煮物 コーンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、里芋、砂糖、サウザンド レッシング	青のり、人参、コーン、きゅう り、パプリカ		448

12月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 はげ-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
16日	水	昼	ごはん 赤魚のバジル風味焼き さつま芋のそぼろ煮 ポパイサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、砂糖、イタリ アンドレッシング	バジル、ほうれん草、カリフラ ワー、パプリカ		444
		タ	ごはん 鶏肉の漬焼き 切干大根と油揚げの煮物 オニオンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖、フレンチドレッシ ング	切干大根、人参、玉ねぎ、パプリ カ、コーン		450
17日	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き 青梗菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンド レッシング	生姜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、 人参、カリフラワー、きゅうり		448
		タ	ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草のそぼろ炒め ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	白菜、人参、ほうれん草、玉ね ぎ、ごぼう、パプリカ、コーン		441
18日	金	昼	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 かぼちゃサラダ	鶏肉、大豆	精白米、砂糖、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、ひじき、人参、 かぼちゃ、きゅうり、コーン		454
		タ	ごはん たらめのネギ味噌焼き 白菜と大豆の炒め物 ポパイサラダ	たら、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	長葱、白菜、パプリカ、ほうれん 草、カリフラワー、コーン		452
21日	月	昼	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、 マヨネーズ	白菜、人参、青梗菜、玉ねぎ、 きゅうり、コーン		454
		タ	ごはん ますの漬焼き ほうれん草と油揚げの炒め物 コーンサラダ	ます、油揚げ	精白米、油、砂糖、イタリアンド レッシング	ほうれん草、もやし、コーン、カ リフラワー、きゅうり		445
22日	火	昼	ごはん 豚肉ネギ塩炒め かぼちゃと大豆の煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、フレンチド レッシング	長葱、かぼちゃ、カリフラワー、 パプリカ、コーン		452
		タ	ごはん 豆腐チャンプル 大根のそぼろあんかけ さつま芋サラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、 マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、大根、人 参、きゅうり、コーン		440
23日	水	昼	ごはん たらめの味噌焼き 里芋と鶏肉の煮物 ごぼうサラダ	たら、鶏肉、味噌	精白米、里芋、砂糖、和風ドレッ シング	人参、ごぼう、きゅうり、コーン		453
		タ	ごはん 豚肉の甘辛煮 小松菜と大豆の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、サウザンド レッシング	玉ねぎ、小松菜、人参、かぼ ちゃ、カリフラワー、パプリカ		448
24日	木	昼	ごはん キーマカレー風煮 白菜と豆腐の炒め物 わかめサラダ	鶏ひき肉、豆腐	精白米、油、カレールー、和風ド レッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、わか め、きゅうり、コーン		458
		タ	ごはん 赤魚のトマトソースがけ さつま芋と豚肉の煮物 キャロットサラダ	赤魚、豚肉	精白米、さつま芋、砂糖、フレン チドレッシング	トマト、玉ねぎ、人参、カリフラ ワー、コーン		441
25日	金	昼	ごはん グリルチキン 小松菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、マヨネー ズ	小松菜、玉ねぎ、きゅうり、コー ン		450
		タ	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草と大豆の炒め物 コーンサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、シチューの素、フレ ンチドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、 コーン、きゅうり、パプリカ		457
28日	月	昼	ごはん 鶏肉のネギ塩炒め さつま芋とツナの煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、イ タリアンドレッシング	長葱、カリフラワー、パプリカ、 コーン		450
		タ	ごはん たらめのオニオンソースがけ わかめと豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	たら、豆腐	精白米、片栗粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、わかめ、人参、かぼ ちゃ、パプリカ、コーン		438

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。
また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。
魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます
また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意願います。
※7大アレルゲンについて、... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております
カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。