

12
December



クリスマスカラー

もうすぐクリスマスがやってきます♪

クリスマスカラーといえば？サンタさんの赤、クリスマスツリーの緑が思い浮かびますね。食べ物にも赤チーム、緑チームがあったことをおぼえているかな？赤チームは体をつくるもとになり、緑チームは体の調子を整えるのでしたね！ローストチキンやローストビーフ。サラダにフルーツ・・・えいようたっぷりなスペシャルメニューで楽しいクリスマスをおむかえください♪



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してまた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	青りんごゼリー	オレンジ蒸しパン（小麦・乳）	青菜まぶしごはん	かぼちゃマフィン（小麦）	ストロベリーゼリー
2 Week	9	10	11	12	13
	りんごのコンポート	ぶどうゼリー	大学芋	キャロットクッキー（小麦）	鮭まぶしごはん
3 Week	16	17	18	19	20
	米粉パンのラスク	ミニアメリカンドッグ（小麦）	グレープフルーツゼリー	おかかまぶしごはん	かぼちゃ蒸しパン（小麦・乳）
4 Week	23	24	25	26	27
	じゃが芋きな粉	カレーピラフ風	クリスマスクッキー（小麦）	ピーチゼリー	青のりポテトフライ
5 Week	30	31			
	お休み	お休み			

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
2日	月	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	
3日	火	オレンジ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、オレンジジュース(オレンジ、香料)	小麦・乳
4日	水	青菜まぶしごはん	精白米、ほうれん草、精製塩	
5日	木	かぼちゃマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、かぼちゃピューレ(かぼちゃ)	小麦
6日	金	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	
9日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
10日	火	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
11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	
12日	木	キャロットクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、人参ピューレ(人参)	小麦
13日	金	鮭まぶしごはん	精白米、鮭、醤油、みりん	
16日	月	米粉パンのラスク	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、きび砂糖	
17日	火	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油脂、食塩)、魚肉すり身、植物油脂、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)、加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)	小麦
18日	水	グレープフルーツゼリー	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	
19日	木	おかかまぶしごはん	精白米、まぐろ節、醤油、きび糖	
20日	金	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、かぼちゃ	小麦・乳
23日	月	じゃが芋きな粉	じゃが芋、きな粉、きび糖	
24日	火	カレーピラフ風	コーン、人参、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)、精白米	
25日	水	クリスマスクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)	小麦
26日	木	ピーチゼリー	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	
27日	金	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、キャノーラ油、精製塩、青のり	

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材料のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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	Kcal
2日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマト煮 ごぼうと大豆の煮物 さつま芋サラダ	鶏肉、大豆	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		443
		タ	ごはん さわらの照焼き キャベツと豚肉の炒め物 大根サラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		448
3日	火	昼	ごはん たらの香味焼き キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、コーン		447
		タ	ごはん 豚肉のクリーム煮 白菜と彩り豆の炒め物 ポパイサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、シチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		457
4日	水	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 ジャが芋とツナの炒め物 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、パプリカ、コーン、きゅうり、人参		438
		タ	ごはん 鶏肉の漬焼き ごぼうと油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、かぼちゃ、きゅうり、コーン		459
5日	木	昼	ごはん 豚肉のカレー風味煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、カレールー、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		447
		タ	ごはん 赤魚のバジル風味焼き 白菜のそぼろ炒め ごぼうサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、和風ドレッシング	バジル、白菜、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		457
6日	金	昼	ごはん ますの照焼き ひじきと豆腐の炒り煮 かぼちゃサラダ	ます、豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ひじき、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、コーン		438
		タ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャが芋とツナの煮物 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、生姜、キャベツ、パプリカ、きゅうり		458
9日	月	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 大根とツナの炒め物 キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長ネギ、大根、パプリカ、人参、コーン、カリフラワー		443
		タ	ごはん 鶏肉の照焼き ごぼうと高野豆腐の煮物 コーンサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、コーン、玉ねぎ、パプリカ		442
10日	火	昼	ごはん ボークハヤシ風 小松菜と彩り豆の炒め物 ポテトサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、油、ハヤシルー、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、コーン		448
		タ	ごはん ますの漬焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、カリフラワー、コーン、きゅうり		447
11日	水	昼	ごはん 赤魚の味噌焼き キャベツと豆腐の炒め物 大根サラダ	赤魚、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、人参、きゅうり		442
		タ	ごはん 豆腐のチャンプル 大根と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、大根、人参、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		465
12日	木	昼	ごはん さわらの照焼き ごぼうと鶏肉の煮物 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	ごぼう、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		447
		タ	ごはん 豚肉のカレー風味煮 キャベツとツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ごぼう、人参、コーン		443
13日	金	昼	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 白菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、コーンクリームシチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、パプリカ、ひじき、カリフラワー、コーン		448
		タ	ごはん たらのトマトソースがけ ごぼうのそぼろ炒め ポパイサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、ごぼう、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		465
16日	月	昼	ごはん たらの漬焼き ジャが芋のそぼろ煮 カリフラワーサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、砂糖、フレンチドレッシング	人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		457
		タ	ごはん 鶏肉のクリーム煮 キャベツと油揚げの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、コーン、きゅうり、パプリカ		450

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材料のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	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	Kcal
17日	火	昼	ごはん 豚肉の甘辛煮 キャベツとツナの炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		446
		タ	ごはん 赤魚の香味焼き 厚揚げのおろし煮 ひじきサラダ	赤魚、厚揚げ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	長ネギ、大根、ひじき、カリフラワー、コーン		442
18日	水	昼	ごはん ますのマヨ焼き 大根と豚肉の煮物 コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	大根、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		448
		タ	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜とツナの炒め物 オニオンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、玉ねぎ、コーン、きゅうり		459
19日	木	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と彩り豆の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	小松菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン		449
		タ	ごはん さわらのカレー風味焼き さつま芋のそぼろ煮 大根サラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、カレールー、フレンチドレッシング	大根、人参、パプリカ		447
20日	金	昼	ごはん 厚揚げのハヤシ風味煮 スッキーニとツナの炒め物 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、スッキーニ、人参、コーン、きゅうり、パプリカ		459
		タ	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜と高野豆腐の炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、生姜、小松菜、もやし、きゅうり、ブロッコリー		465
23日	月	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋とツナの煮物 コーンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		458
		タ	ごはん ますの照焼き 白菜と鶏肉の炒め物 かぼちゃサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、パプリカ、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		438
24日	火	昼	ごはん さわらのネギ塩焼き 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、サウザンドレッシング	長ネギ、大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		457
		タ	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 青梗菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、コーンクリームシチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、ごぼう、人参、きゅうり		457
25日	水	昼	ごはん グリルチキン じゃが芋とツナのグラタン風 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、シチューの素、フレンチドレッシング	人参、カリフラワー、きゅうり		439
		タ	ごはん 赤魚のマヨ焼き 大根と豚肉の煮物 カリフラワーサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	大根、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		439
26日	木	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 青梗菜と豆腐の炒め物 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、パプリカ、スッキーニ、青梗菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		457
		タ	ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草と鶏肉の炒め物 コールスローサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン		439
27日	金	昼	ごはん たら照焼き キャベツのそぼろ炒め ポパイサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		457
		タ	ごはん 鶏肉の味噌焼き さつま芋とツナの煮物 大根サラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、さつま芋、油、和風ドレッシング	大根、人参、きゅうり		439

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、喫食時にはご注意ください。

※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

※ 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。