

12
December



2021



「冬も水分ほきゅう！」

夏の間は十分に気を付けていた水分ほきゅう、寒くなって忘れがちになっていませんか？あせをかきにくい冬は、のどのかわきを感じにくいので、不足しやすい注意がひつようです。水分ほきゅうというと「水を飲む」と考えてしまいがちですが、わたしたちは1日にひつような水分を飲み物だけでなく、朝・昼・夜の食事からもとっています。水分たっぷりのごはんやおみそしる、やさしい・食事からもしっかり水分をとみましょう！



みやざき 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
指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			あずきマフィン (小麦)	大学いも	ソース焼きそば (小麦)
2 Week	6	7	8	9	10
	中華麺のミートソース (小麦)	コーン蒸しパン (小麦)	スマイルポテト	米粉パンのママレードジャムサンド	鶏肉の竜田揚げ
3 Week	13	14	15	16	17
	チキンナゲット	ツナサンド (小麦)	オレンジマフィン (小麦)	コーンクッキー (小麦)	オレンジゼリー
4 Week	20	21	22	23	24
	中華麺のツナクリームソース (小麦)	グレープフルーツゼリー	かぼちゃマフィン (小麦)	ハッシュドポテト	キャベツメンチカツ
5 Week	27	28	29	30	31
	米粉パンのいちごジャムサンド	ほうれん草蒸しパン (小麦)	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。



【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) 但し醬油に含まれる小麦の表記は除く
1日	水	あすきマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、小倉あすき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
2日	木	大学いも	さつまいも、サラダ油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
3日	金	ソース焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、鶏がら、サラダ油、ソース(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類(玉ねぎ、人参)、香辛料、たん白加水分解物質、増粘剤(加工でんぷん)、酸味料、カラメル色素、調味料(アミノ酸など)甘味料(サッカリンNa))、青のり	小麦
6日	月	中華麺のミートソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、野菜フイヨン・ハヤシルー(コーンフラワー、砂糖、デキストリン、食塩、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、コーンスターチ、発酵トマトエキスパウダー、馬鈴しょでん粉、食用植物油、香辛料/カラメル色素、香料、パセリ	小麦
7日	火	コーン蒸しパン	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)、豆乳、コーン	小麦
8日	水	スマイルポテト	じゃがいも、乾燥じゃがいも、植物油、ぶどう糖、食塩、でん粉、香辛料/安定剤(ヒドロキシプロピルメチルセルロース、グリセリン脂肪酸エステル)	
9日	木	米粉パンのママレード ジャムサンド	米粉パン(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) ママレードジャム(砂糖類(ぶどう糖(液状)、砂糖)、かんきつ類(夏みかん、シビルオレンジ)、ゲル化剤(ペクチン:リンゴ由来)、酸味料)	
10日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
13日	月	チキンナゲット	鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにく、ペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝Ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、サラダ油、クチャップ(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)	
14日	火	ツナサンド	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na)) ツナ、マヨネーズ(食用植物油(国内製造)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物)	小麦
15日	水	オレンジマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、オレンジジュース	小麦
16日	木	コーンクッキー	小麦粉、砂糖、サラダ油、コーン	小麦
17日	金	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	
20日	月	中華麺のツナクリーム ソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素) ツナ、玉ねぎ、サラダ油、野菜フイヨン、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油、なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、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)パセリ	小麦
21日	火	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	
22日	水	かぼちゃマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、かぼちゃ	小麦
23日	木	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
24日	金	キャベツメンチカツ	(具)キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、豚すり身、粒状植物たん白、豚脂、砂糖、食塩、小麦不使用しょうゆ、粉末状植物たん白、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄(衣)粒状植物たん白、植物油、食塩/加工でん粉、増粘多糖類、揚げ油	
27日	月	米粉パンのいちごジャム 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、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状)) /ゲル化剤(ペクチン)、酸味料	
28日	火	ほうれん草蒸しパン	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)、砂糖(原料糖)、豆乳、ほうれん草	小麦

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 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料5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
1日	水	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャが芋と豆腐の炒め煮 コールスローサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		449
		夕	ごはん 赤魚の味噌焼き 白菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	赤魚、鶏肉、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、パプリカ、きゅうり、人参		441
2日	木	昼	ごはん たらのカレーマヨソース ほうれん草と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、カリフラワー、コーン、パプリカ		444
		夕	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根とツナの煮物 トマトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、大根、人参、トマト、玉ねぎ、コーン		454
3日	金	昼	ごはん 鶏肉の照焼き かぼちゃとツナの煮物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、人参、きゅうり、カリフラワー		448
		夕	ごはん さわらのみりん焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 大根サラダ	さわら、油揚げ	精白米、油、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、大根、きゅうり、コーン		444
6日	月	昼	ごはん さわらのカレー風味焼き 大根と大豆の煮物 コーンサラダ	さわら、大豆	精白米、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	大根、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		440
		夕	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 ジャが芋と油揚げの煮物 コールスローサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、コーン、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		441
7日	火	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 ほうれん草のそぼろ炒め ごぼうサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、マヨネーズ	白菜、人参、ほうれん草、もやし、ごぼう、きゅうり、パプリカ		443
		夕	ごはん ますの漬焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ます、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	青梗菜、もやし、きゅうり、コーン		459
8日	水	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 ひじきサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング	人参、ひじき、パプリカ、カリフラワー		439
		夕	ごはん たら照焼きソースがけ 白菜と豚肉の炒め物 トマトサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、人参、トマト、玉ねぎ、きゅうり		441
9日	木	昼	ごはん ポークチャップ 白菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、人参、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん 厚揚げの中華あんかけ ごぼうのそぼろ煮 パプリカサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、コーン、カリフラワー		452
10日	金	昼	ごはん 赤魚のオニオンソース 小松菜と鶏肉の炒め物 コールスローサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		457
		夕	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、人参、きゅうり		443
13日	月	昼	ごはん ますのラビゴット風ソース ジャが芋と豚肉の炒め物 コーンサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、油、フレンチドレッシング	パプリカ、ズッキーニ、人参、コーン、玉ねぎ、カリフラワー		449
		夕	ごはん さわらの磯焼き 大根のそぼろ炒め ごぼうサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、和風ドレッシング	青のり、大根、人参、ごぼう、きゅうり、パプリカ		441
14日	火	昼	ごはん 豚肉の甘辛煮 ひじきとツナの炒り煮 ホパイサラダ	豚肉、ツナ	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		444
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 里芋と大豆の煮物 切干大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ	人参、切干大根、きゅうり、パプリカ		454
15日	水	昼	ごはん たらシャリアピンソース 厚揚げのおろし煮 カリフラワーサラダ	たら、厚揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル ほうれん草と鶏肉の炒め物 キャロットサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、カリフラワー、コーン		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 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料5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
16日	木	昼	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ オニオンサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		444
		夕	ごはん ポークハヤシ風 ごぼうとツナの煮物 トマトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、トマト、コーン、カリフラワー		450
17日	金	昼	ごはん ひき肉のカレー風味煮 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、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、わかめ、コーン、カリフラワー		448
		夕	ごはん 赤魚の彩り野菜ソースがけ じゃが芋と豚肉の煮物 コーンサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	パプリカ、ズッキーニ、人参、コーン、玉ねぎ、カリフラワー		441
20日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ さつまいもとツナの煮物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつまいも、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根、人参、コーン		452
		夕	ごはん 厚揚げのカレー風味煮 白菜のそぼろ炒め ポテトサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、パプリカ、きゅうり、人参		449
21日	火	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、ごぼう、きゅうり、コーン		454
		夕	ごはん たららのバジル風味焼き 大根と鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、大根、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		445
22日	水	昼	ごはん 赤魚のおろしソース かぼちゃと鶏肉の煮物 コーンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	大根、かぼちゃ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		452
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 小松菜と豆腐の炒め物 トマトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		440
23日	木	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草と大豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、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、キャベツ、きゅうり、パプリカ		453
		夕	ごはん ますのマヨ焼き 里芋と豚肉の煮物 ひじきサラダ	ます、豚肉	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	人参、ひじき、玉ねぎ、コーン		448
24日	金	昼	ごはん さわらのオニオンソース 白菜のそぼろ炒め かぼちゃサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		458
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜とツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、コーン、パプリカ、カリフラワー		441
27日	月	昼	ごはん ポークハヤシ風 キャベツとツナの炒め物 ポパイサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		440
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き じゃが芋と大豆の煮物 パプリカサラダ	鶏肉、大豆	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		449
28日	火	昼	ごはん たららの味噌ソース 切干大根と油揚げの煮物 ポテトサラダ	たら、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	切干大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		450
		夕	ごはん ポークチャップ 小松菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、ひじき、パプリカ、カリフラワー		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
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。