

令和3年度12月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月		大根 大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われます。 白根の部分にはビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に卸して食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる胃に優しい野菜です。		6日	ご飯	
					麻婆豆腐	大豆・豚肉
					ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま
					味噌汁	大豆・ごま
					牛乳	乳
火		さつまい さつまいの皮の赤い色はアントシアニンを含むことから、体のさび付を防ぐ抗酸化作用が期待されます。また、ビタミンCが豊富で美肌にも役立ちます。さらに、若返りのビタミンEも含まれています。 甘くておいしいさつまいもは健康食のひとつです。		7日	ご飯	
					福島県産メンチカツ	小麦・牛肉・大豆
					かぶサラダ	
					トマトスープ	豚肉・卵・大豆
					牛乳	乳
水	1日	わかめうどん	小麦・鶏肉・大豆	8日	味噌ラーメン	小麦・豚肉・大豆・ごま
		野菜コロッケ	小麦・卵・大豆		きのこのおろし和え	
		グレープフルーツ			りんご	りんご
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	2日	ご飯		9日	ご飯	
		魚のホイル焼き	大豆		おでん	卵・大豆
		ナムル	大豆・ごま		ごま和え	ごま・大豆
		トウモロコシのスープ	鶏肉・卵		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	3日	ご飯		10日	ご飯	
		鶏肉のネギマヨ焼き	鶏肉・大豆・卵		鯖の味噌煮	さば・大豆
		わかめとカニカマの酢の物	かに・卵・大豆		ひじきの煮物	大豆
		豆腐のスープ	大豆		ピーマンおおか和え	大豆
		牛乳	乳		味噌汁	大豆
					牛乳	乳

令和3年度12月献立予定表 (アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	13日	ご飯		20日	ご飯	
		肉じゃが	豚肉・大豆		メープレサーモンの西京焼き	さけ・小麦・オレンジ・大豆
		切り干し大根の甘酢漬け	ごま		切り干し大根の煮物	大豆
		味噌汁	大豆		大学芋	大豆・ごま
		牛乳	乳		味噌汁	大豆
					牛乳	乳
火	14日	親子丼	鶏肉・大豆・小麦	21日		
		蓮根の白和え	大豆・カニ・卵・ごま			
		味噌汁	大豆			
		牛乳	乳		映画鑑賞会	
水	15日	ソース焼きそば	小麦・大豆・豚肉・いか	22日	チキンライス	鶏肉・乳
		茶碗蒸し	卵・鶏肉・大豆		カントリーサラダ	乳
		バナナ	バナナ		パンブキンポタージュ	鶏肉・乳・小麦
		ベビーチーズ	乳		キャラメルチョコケーキ	小麦・乳・大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	16日	わかめご飯		23日	ポークカレー	豚肉・小麦・大豆
		福島県産カジキカツ	小麦・大豆		中華サラダ	豚肉・いか・卵・大豆
		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま		わかめスープ	大豆・ごま
		味噌汁	大豆・ごま		牛乳	乳
		牛乳	乳			
金	17日	コッペパン	小麦・乳	24日		
		マスタードチキン	鶏肉			
		南瓜のサラダ	豚肉・ごま・卵			
		ミネストローネスープ	豚肉・乳・小麦		12/24~1/10	冬期休業
		牛乳	乳			