

令和5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。		4日	ご飯	
					ニラレバ炒め	豚肉・大豆・ごま・乳
					わかめと春雨の酢のもの	胡瓜
					味噌汁	大豆
					牛乳	乳
火		青梗菜 くせのない味ですっかりおなじみになった中国野菜。 カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれています。 また、カロテンも豊富に含まれているので、風邪の予防に効果的です。		5日	ご飯	
					肉じゃが	豚肉・大豆
					ごま和え	ごま・大豆
					味噌汁	大豆
					牛乳	乳
水		りんご りんごに含まれている水溶性食物繊維のペクチンは、腸内のビフィズス菌などのえさになって善玉菌を増やすとともに、悪玉菌を撃退してくれます。腸内をきれいに掃除して有害物質を排出する働きもあります。		6日	わかめうどん	鶏肉・小麦・大豆・卵
					ミニ春巻き	小麦・大豆・豚肉
					豆腐と小松菜のナムル	大豆・ごま
					果物	バナナ
					牛乳	乳
木				7日	ご飯	
					おでん	卵・大豆
					シルバーサラダ	豚肉・卵
					ごま味噌スープ	鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆
					牛乳	乳
金	1日	コッペパン	小麦・乳	8日	チキンライス	鶏肉・大豆・乳
		照り焼きハンバーグ	豚肉・牛肉・卵・小麦・大豆		切り干し大根のサラダ	豚肉・卵・大豆・ごま
			ゼラチン・乳		果物	キウイフルーツ
		南瓜のサラダ	南瓜・胡瓜・卵・ごま		わかめスープ	大豆・ごま
		豆腐のスープ	大豆		牛乳	乳
		牛乳	乳			

令和5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	11日	ご飯		18日	給食なし	
		麻婆豆腐	豚肉・大豆			
		青梗菜としめじの和え物	ごま・大豆			
		味噌汁	大豆			
		牛乳	乳			
火	12日	ご飯		19日	給食なし	
		あじフライ	小麦・卵			
		大豆の磯煮	大豆			
		味噌汁	大豆			
		牛乳	乳			
水	13日	ソース焼きそば	小麦・大豆・豚肉・いか	20日	給食なし	
		レバーのかりんとう揚げ	豚肉・大豆・乳			
		青梗菜のおかか和え	ごま・大豆			
		果物	りんご			
		牛乳	乳			
木	14日	ご飯		21日	給食なし	
		赤魚の磯味噌煮	大豆			
		大豆の磯煮(ひじき)	大豆			
		豆腐のスープ	大豆			
		牛乳	乳			
金	15日	コッペパン	小麦・乳	22日	チーズハンバーグカレー	鶏肉・豚肉・牛肉・乳・大豆・卵
		シチュー	鶏肉・乳・小麦・豚肉・大豆		"	小麦
		もやしのカレー炒め	大豆		ブロッコリーのミモザサラダ	卵・大豆
		牛乳	乳		ミルクゼリー(イチゴソース)	乳・ゼラチン
					牛乳	乳

令和4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						
火						
水						
木						
金						