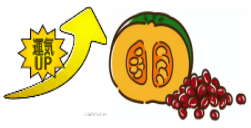
12月・1月3週のよていこんだ

≪参考にしてください≫
★･･･卵　◆･･･乳製品　◇えび
◎アレルギー対応可能献立（卵除去・乳製品除去）
※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1日	**2日**	**3日**	**4日**	**5日**
★◎みそカツどん すましじる おひたし	★◆あげパン むぎいりやさいスープ ちゅうかサラダ ラーメンサラダを予定していましたが、中華サラダに変更になりました。	ハヤシライス ごぼうチップサラダ わかば　シリウス校外学習	★◇◎たぬきうどん （えびいり） ◆バターポテト みかん	しらすごはん さつまじる ◆コーンフライ
精白米/　豚肉　小麦粉　卵（５ｇ）　ﾊﾟﾝ粉　油　みそ　ごま/豆腐　わかめ　しいたけ　長ねぎ/小松菜　もやし　鰹節/	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）　ｼﾅﾓﾝ　油/ﾍﾞｰｺﾝ　人参　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｾﾛﾘ　ﾊﾟｾﾘ　大麦/ﾊﾑ　はるさめ　きゅうり　もやし　ｺｰﾝ　人参　油　ごま/	精白米/　豚肉　玉ねぎ　人参　じゃがいも　ｾﾛﾘ　生姜　にんにく　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾄﾏﾄ　小麦粉　油/ハム　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ｺｰﾝ　ごぼう　油　ごま/	ｿﾌﾄめん/　えび（５ｇ）あさり　人参　春菊　ごぼう　切干大根　ひじき　小麦粉　卵（３ｇ）　油　鶏肉　つと　ほうれん草　長ねぎ　たもぎ茸　干しいたけ/じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ/みかん/	胚芽米　大麦　しらす干し　わかめ　ごま/豚肉　さつまいも　豆腐　こんにゃく　人参　大根　ごぼう　長ねぎ　味噌/ｺｰﾝ　牛乳　小麦粉　ｽｷﾑﾐﾙｸ　パン粉　油/
8日	**9日**	**10日**	**11日**	**12日**
ぶたミックスどん みそしる（キャベツ） ＊りんご	★◆ツイストパン ◆ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰｶﾚｰふうみ あさりのサラダ みかん	ごはん みそつみれじる きんぴら（あさり） なっとう	ゆであげミートソース スパゲティ スパイシーポテト	◇◆シーフードカレー ピラフ ★とうふナゲット いちごゼリー
精白米　豚肉　でん粉　小麦粉　厚揚げ　油　玉ねぎ　たけのこ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　ごま/ｷｬﾍﾞﾂ　油揚げ　味噌/りんご/	ツイストパン　卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）/豚肉　ｾﾛﾘ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ　/あさり　生姜　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ごま/みかん/	精白米/すりみ　豆腐　大根　人参　長ねぎ　味噌/牛肉　あさり　ごぼう　人参　油　ごま/なっとう　たれ（鰹ｴｷｽ　酢　果糖など）/	スパゲティ　ｵﾘｰﾌﾞ油/　豚ひき肉　大豆　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　ﾄﾏﾄ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　油/じゃがいも　油/	胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ベーコン　えび　あさり　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　/豆腐　鶏肉　玉ねぎ　卵（４ｇ）でん粉　油/いちご　液糖　ゲル化剤　酸味料/
15日	**16日**	**17日**	**18日**	**19日**
ごはん ローペンタン かれいのからあげ のりのつくだに	★◆くろかくしょく ◆チキンクリームシチュー ★◎ほっけフライ パイン ひばりが丘　4年校外学習	こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ	にくうどん かぼちゃのいとこに べにマドンナ 冬至献立	ビビンバ ひじき入りはるまき フルーツミックス
精白米/豚肉　生姜　人参　白菜　干しいたけ　たけのこ　長ねぎ　ごま油/かれい　でん粉　油/のり　ひじき　水あめ/	黒角食　卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）/鶏肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　油　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/ほっけ　小麦粉　卵（４ｇ）パン粉　油/ﾊﾟｲﾝ/	精白米/　豚肉　にんにく　じゃがいも　ごぼう　油　にんじん　だいこん　玉ねぎ　ｾﾛﾘ　ﾄﾏﾄ　りんご　生姜　にんにく/ﾊﾑ　ｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　ごま油／	ｿﾌﾄめん/　豚肉　油揚げ　人参　ほうれん草　干しいたけ　たもぎ茸　長ねぎ/かぼちゃ　白玉もち　小豆　/べにマドンナ/	胚芽米　大麦　豚肉　豆腐　ﾒﾝﾏ　長ねぎ　生姜　にんにく　人参　ほうれん草　もやし　油　ごま/豚肉　ひじき　人参　筍　小麦粉　でん粉　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ/みかん缶　桃缶　ﾊﾟｲﾝ缶　梨缶　/
22日	**23日**	**24日**	**25日**	**26日**
ごはん とうふのトロトロに ポークシュウマイ ナムル	★◆ロールパン イタリアンスープ ◆◎フライドチキン ＊フルーツゼリー クリスマス献立	とりめし ★◎さわらのオート ミールフライ からしあえ	みそラーメン きなこポテト みかん 終業式	
精白米/豆腐　鶏肉　小松菜　人参　長ねぎ　生姜　にんにく　でん粉/豚肉　牛肉　玉ねぎ　でん粉　大豆　小麦粉　油/ほうれん草　もやし　人参　ごま/	ロールパン　卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）/ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ　ﾏｶﾛﾆ/鶏肉　牛乳（２ｇ）にんにく　小麦粉　でん粉　油/みかん缶　桃缶　ﾊﾟｲﾝ缶　梨缶　りんご缶　りんごｼﾞｭｰｽ　寒天/	胚芽米　大麦　鶏肉　玉ねぎ　油　生姜/さわら　小麦粉　卵（５ｇ）　オートミール　パン粉　油/小松菜　キャベツ　ちくわ/	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ/　豚肉　ﾒﾝﾏ　生姜　にんにく　もやし　玉ねぎ　人参　油　長ねぎ　ほうれん草　くきわかめ　味噌　ごま/じゃがいも　きなこ　油/みかん/	冬休み
12月22日は冬至 1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。翌日から少しずつ日が伸び、太陽の力が強くなってゆくことから、冬至を境に運気が上がってゆくと言われています。 冬至に「かぼちゃ（なんきん）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「うどん」など「ん」がつく食材を食べると「運」がつくと言われています。 また邪気払いのために小豆（いとこ煮）を食べる習慣もあります。 			**15日** ゆであげカレーソース スパゲティ フレンチポテト 始業式	**16日** ◆ほうれんそうピラフ だいずコロッケ もやしのごまサラダ
			スパゲティ　ｵﾘｰﾌﾞ油/　豚肉　大豆　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　生姜　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　油/じゃがいも　油/	胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　人参　玉ねぎ　にんにく　ｺｰﾝ　ほうれん草/じゃがいも　大豆　玉ねぎ　ｺﾝｽﾀｰﾁ　小麦粉　ﾊﾟﾝ粉　油/小松菜　もやし　ｺｰﾝ　人参　味噌　ごま/