



# 12月分給食献立 (2/2)

日		アレルギー源							おかずの内容			エネルギー			
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g	
11 (火)	鮭ぞうすい	○		○	○		○			ミルク 鮭 卵 だしの素 とりのごま照煮	米飯 さといも ごま スイートポテト	だいこん にんじん 青ねぎ はくさい しめじ もやし きゃべつ ほうれん草 乾燥にんじん	588	Kcal	
	ミルク		○												
	とりのごま照煮		○	○	○	○									
	おひたし			○	○	○									
	スイートポテト				○										
12 (水)	五目ごはん			○	○		○		豚肉 鶏肉 油あげ かまぼこ だしの素 白みそ 酒かす バニラヨーグルト	五目ごはん さといも 片栗粉 ごま	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 えのき 三度豆 乾燥にんじん	449	Kcal		
	かす汁			○	○		○								
	のっぺい汁			○	○		○								
	三度豆のごまあえ			○	○	○									
	バニラヨーグルト	○	○												
13 (木)	味付パン		○	○					ミルク 豚肉 チーズ	味付パン ハヤシルウ ペンネ デミグラスソース イタリアンドレッシング	にんじん トマトケチャップ たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー アスパラ きゃべつ きゅうり 乾燥にんじん 乾燥たまねぎ パインアップル	593	Kcal		
	ミルク		○												
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○								
	グリーンサラダ														
	イタリアンドレッシング														
14 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 油 片栗粉 から揚げ粉 ごま ごま油 春雨	きゃべつ もやし にんじん りんご	623	Kcal		
	ミルク		○												
	とりのから揚げ	○	○	○	○										
	中華風あえもの		○	○	○	○									
	りんご														
17 (月)	米飯								ミルク ウィンナー 鶏肉 豆腐 だしの素 えびシューマイ	米飯 マロニー カレールウ ヤングコーン	はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ みかん 乾燥たまねぎ 乾燥にんじん	594	Kcal		
	ミルク		○												
	カレー鍋	○	○	○	○		○								
	えびシューマイ			○	○		○	○							
	みかん														
18 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク ベーコン もみの木ハンバーグ	たっぷりミルクパン ガトーショコラ	たまねぎ にんじん にんにく パプリカ(赤・黄) 乾燥たまねぎ ズッキーニ トマトケチャップ なす トマトピューレ ホールトマト 乾燥バジル 乾燥にんじん	662	Kcal		
	ミルク		○												
	もみの木ハンバーグ				○		○								
	ラタトゥイユ	○	○	○	○										
	ガトーショコラ				○										
												<b>栄養平均量</b>		599	Kcal
														25.0	g
														2.3	mg

(※)ロコモコ丼は卵を乗せなければ卵は含みません。