

令和7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	1日	ごはん		8日	ごはん	
		麻婆豆腐	豚肉・小麦・大豆・ごま		ニラレバ炒め	豚肉・大豆・乳・ごま
		ポテトサラダ	卵		大根サラダ	
		味噌汁	卵・大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
火	2日	親子丼	鶏肉・大豆・卵	9日	ごはん	
		胡麻味噌和え	大豆・ごま		大根の梅煮	鶏肉・大豆
		味噌汁	大豆・ごま		胡麻和え	ごま・大豆
		牛乳	乳		かきたま汁	卵・大豆
					牛乳	乳
水	3日	ソース焼きそば	小麦・豚肉・リンゴ・モモ・鶏肉	10日	カレーうどん	小麦・鶏肉・大豆・豚肉
		おからコロッケ	大豆・豚肉		エビ焼壳	小麦・えび
		ヨーグルト和え	乳		牛乳	乳
		牛乳	乳			
木	4日	ごはん		11日	ごはん	
		おでん	大豆・山芋・卵		揚げだし豆腐野菜あんかけ	大豆・小麦・豚肉
		シルバーサラダ	豚肉・卵		切り干し大根のケチャップ煮	豚肉
		胡麻味噌スープ	大豆・ごま・小麦		味噌汁	大豆・卵
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	5日	コッペパン	小麦・乳	12日	ごはん	
		ひじき入り豆腐ハンバーグ	豚肉・大豆・小麦		チーズハンバーグ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉
		切り干し大根のサラダ	豚肉・卵		卵の花しつとり煮	豚肉・大豆
		牛乳	乳		味噌汁	大豆
					牛乳	乳

令和7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	15日	ごはん		22日	ポークカレー	豚肉・小麦・大豆
		鶏肉とさつま芋の甘辛煮	鶏肉・大豆・ごま		チーズコロッケ	小麦・大豆・豚肉・乳・卵
		白和え	大豆・ごま		小松菜のおかか和え	大豆
		味噌汁	大豆・ごま		牛乳	乳
		牛乳	乳			
火	16日	魚の蒲焼き丼	大豆	1/7(水)まで冬季休業		
		切り干し大根の塩昆布和え	大豆・ごま			
		味噌汁	大豆・ごま			
		牛乳	乳			
水	17日	味噌ラーメン	小麦・大豆・豚肉・ごま		大根	
		きのこのおろし和え			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。	
		りんご	りんご		白根の部分にはビタミンCの他、でんぶんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスター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。	
		牛乳	乳			
木	18日	映画教室			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。	
金	19日	チキンライス	鶏肉・小麦・乳・牛肉・豚肉			
			ゼラチン・ごま			
		おからサラダ	大豆・卵			
		豆腐のスープ	大豆			
		牛乳	乳			