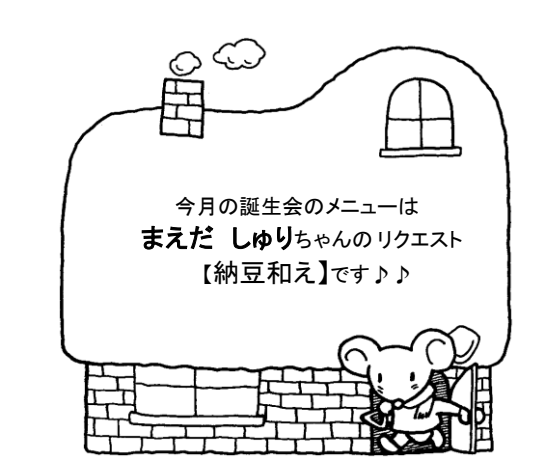




12月献立表



	月	火	水	木	金	土	
昼食		1 ごはん ポークビーンズ 大豆水煮、豚肉、人参、玉ねぎ じゃがいも、グリーンピース トマト缶、ケチャップ、砂糖、 ウスターソース、油 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、人参、ちくわ ごま、醤油 キャベツのスープ キャベツ、えのき、コーン、塩 コンソメ、薄口醤油	2 ごはん 豚肉の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ、カラーピーマン 生姜、醤油、砂糖、酒、みりん 油、片栗粉 かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、レーズン 塩、こしょう、マヨネーズ 大根のみそ汁 大根、人参、油揚げ、ねぎ 出汁、みそ	3 ごはん タイの煮つけ タイ、生姜、醤油 砂糖、酒、みりん ひじきの白和え 芽ひじき、豆腐、人参、小松菜 糸こんにゃく、コーン、みそ 砂糖、ごま えのきのすまし汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ、出汁 塩、薄口醤油 りんご 生乳 ホットケーキ ホットケーキミックス、牛乳、卵 マーガリン、シロップ	4 雑穀米ごはん 肉豆腐 牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参 糸こんにゃく、ねぎ、油、 酒、砂糖、醤油 白菜とりんごのサラダ 白菜、りんご、きゅうり、油 レーズン、塩、こしょう、酢 かぶのみそ汁 かぶ、かぶの葉、人参 出汁、みそ	5 カレーピラフ 米、合挽き肉、人参、玉ねぎ ピーマン、赤ピーマン ブイヨン、カレー粉 コンソメスープ じゃがいも、コーン、玉ねぎ 薄口醤油 バナナ 生乳 ランチパック卵	
		6 雑穀米ごはん 鶏の竜田揚げ 鶏肉、生姜、醤油、みりん 酒、砂糖、塩、片栗粉、油 ブロッコリー添え ★ きゅうりとかぶの酢の物 きゅうり、かぶ、みかん缶、砂糖 酢、塩、薄口醤油 花魁のすまし汁 花魁、わかめ、えのき、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油	7 ごはん 肉じゃが じゃがいも、豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、グリーンピース 砂糖、醤油、油、酒 ひじきのサラダ 芽ひじき、ツナ、玉ねぎ、人参 小松菜、酢、砂糖、油 しめじのみそ汁 玉ねぎ、しめじ、ねぎ 出汁、みそ	8 ごはん サケのレモン蒸し サケ、酒、塩、こしょう、レモン ★ 根菜きんぴら ごぼう、人参、レンコン、ごま インゲン、油、砂糖、醤油 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ 出汁、みそ みかん	9 生乳 フライドポテト じゃがいも、油、塩、青のり	10 愛情べんとうの日 	11 誕生会 わくわく丼 米、油、牛肉、玉ねぎ、白ねぎ ピーマン、カラーピーマン エリンギ、ニンニク、砂糖、酒 醤油、カレー粉 納豆和え 挽きわり納豆、ほうれん草、人参 キャベツ、鰹節、醤油 コロコロスープ 大根、じゃがいも、玉ねぎ 人参、パセリ、コンソメ、塩 こしょう、薄口醤油 りんご 生乳 かぼちゃカナッペ かぼちゃ、砂糖、クリーム クラッカー
13 生乳 たまご蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳 卵、砂糖、醤油、油	14 お茶 ★ 大根もち 大根、白玉粉、桜エビ、ねぎ、塩 ごま油、小麦粉、酢、醤油、砂糖	15 生乳 チーズスティックパン 食パン、マーガリン 粉糖、粉チーズ	16 雑穀米ごはん ポークカレー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも ニンニク、カレールー、油 マーメイド ★ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、ツナ ごま、マヨネーズ、薄口醤油、酢 うずら昆布煮 うずら卵、結び昆布、砂糖 醤油、みりん	17 ごはん 鶏の照り焼き 鶏肉、醤油、酒、砂糖、みりん スナッフスんどう添え パンサンズー 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵 砂糖、酢、薄口醤油、ごま油 里芋のみそ汁 里芋、玉ねぎ、人参、ねぎ 出汁、みそ 生乳 りんごマフィン りんご、ホットケーキミックス 卵、マーガリン、砂糖、牛乳	18 青菜ごはん 米、混ぜ込み青菜 かぼちゃのクリームシュウ かぼちゃ、鶏肉、人参、玉ねぎ バター、小麦粉、牛乳、コンソメ 塩、こしょう、パセリ キャベツのサラダ キャベツ、きゅうり、人参、油、酢 レーズン、塩、砂糖、こしょう りんご 生乳 卵サンド 食パン、卵、塩、こしょう マヨネーズ、パセリ	19 チキンライス 米、鶏肉、人参、玉ねぎ グリーンピース、ケチャップ ブイヨン、塩、こしょう マーガリン ポテトスープ じゃがいも、人参、玉ねぎ コンソメ、塩、こしょう 薄口醤油、パセリ バナナ 生乳 かたあげドーナツ	
20 お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、りんご、バナナ みかん缶、白桃缶、コーンフレーク	21 ごはん 鶏のゆず焼き 鶏肉、醤油、砂糖、みりん、ゆず かぼちゃの含め煮 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん 出汁、インゲン ニラときくらげのスープ ニラ、玉ねぎ、きくらげ、塩 薄口醤油、こしょう、鶏がら りんご	22 中華丼 米、豚肉、エビ、うずら卵 イカ、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、干しいたけ、生姜 ニンニク、鶏がら、塩 こしょう、薄口醤油 キャベツのごま酢和え キャベツ、人参、ごま 醤油、酢、砂糖 麩とわかめのみそ汁 麩、わかめ、玉ねぎ、ねぎ 出汁、みそ みかん	23 ごはん おでん風煮込み 大根、人参、こんにゃく、鶏肉 厚揚げ、結び昆布、ちくわ うずら卵、さつま揚げ、砂糖 酒、みりん、醤油、塩 白菜のごま和え 白菜、小松菜、醤油、ごま 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、人参、ねぎ、出汁、みそ	24 ごはん サバの塩焼き サバ、塩 ★ 大根サラダ 大根、きゅうり、人参、わかめ ちくわ、ごま、マヨネーズ 薄口醤油 かき卵汁 卵、玉ねぎ、えのき、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油 みかん	25 ごはん チキンカツ 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉 卵、パン粉、油、砂糖、みりん ウスターソース、醤油 花野菜サラダ ブロッコリー、カリフラワー カニカマ、マヨネーズ、塩 こしょう キャベツのみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、しめじ ねぎ、出汁、みそ 生乳 ジャムクリーム ロールパン ロールパン、クリーム、砂糖 いちごジャム	26 鶏とごぼうの炊き込みごはん 米、鶏肉、ごぼう、人参、 グリーンピース、醤油 砂糖、酒、みりん、生姜 さつま芋のみそ汁 さつま芋、玉ねぎ、白菜 人参、ねぎ、出汁、みそ バナナ 生乳 薄皮あんぱん	
27 お茶 ★ たくあんいりのり巻き 米、たくあん、きゅうり のり、ごま、すし酢	28 ごはん 豚大根 豚肉、大根、人参、しいたけ インゲン、こんにゃく、生姜 みそ、砂糖、醤油、みりん ★ 白菜のじゃこ和え 白菜、じゃこ、人参、醤油、砂糖 豆腐のみそ汁 豆腐、玉ねぎ、ねぎ 出汁、みそ りんご	29 ごはん マーボー豆腐 豆腐、豚ミンチ、鶏ミンチ、人参 玉ねぎ、しいたけ、たけのこ ねぎ、生姜、みそ、砂糖、醤油 ニンニク、片栗粉、ごま油 キャベツとわかめのナムル キャベツ、わかめ、カニカマ ごま、塩、薄口醤油、ごま油 えのきと麩のすまし汁 えのき、麩、玉ねぎ、ねぎ 出汁、薄口醤油、塩	30 サケちらし寿司 米、酒、すし酢、錦糸卵 きぬさや、サケフレーク ごま、だし昆布 切干大根の含め煮 切干大根、人参、さつま揚げ 干しいたけ、インゲン、油 砂糖、醤油、みりん 豚汁 豚肉、人参、しめじ、大根 ごぼう、ねぎ、出汁、みそ みかん	31 おおみそか 	32 生乳 ココアバナナケーキ 小麦粉、ココア、砂糖、バター バナナ、卵、ベーキングパウダー	33 お茶 さつま芋ぜんざい 小豆、さつま芋、砂糖、塩、白玉粉 ※もも・ひよこ・あかくみは 白玉団子なし	34 生乳 ナポリタンスパゲティ スパゲティ、玉ねぎ、しめじ ベーコン、ピーマン、コンソメ、油 ケチャップ、ソース、粉チーズ



・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・ 土曜日のメニューを麺類からご飯に変更しています。
・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。