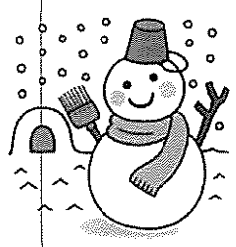
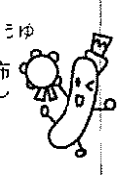
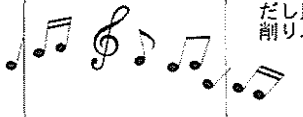
★　12月　ひよこ・かえで　献立表　★

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	14 月	15 火
昼食	■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ とりにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ とんかつソース さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ポテトサラダ じゃがいも えだまめ にんじん マヨネーズ しお こしょう ■スープ きゃべつ コーン ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ホキ こめ粉 かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 削りぶし だし昆布 ■小松菜とウィンナーのソテー こまつな ウインナー キャノーラ油 しお ■みそしる とうふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 グリーンピース 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ 	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれんそう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ポンズ みりん風 しお キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる だいこん こまつな 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■たきこみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま ■みそしる とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のマヨネーズ焼き とりにく りょうり酒 しお たまねぎ にんじん パセリ缶 マヨネーズ キャノーラ油 ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ コーン たまねぎ ブイヨン しお こしょう 	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ビーフカレー 米 合ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ こしょう	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■みそしる さつまいも あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ロールパン 丸ロール ■豚肉のトマト煮 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ほうれん草のマヨ和え ほうれんそう たまねぎ コーン マヨネーズ こしょう ■スープ しめじ にんじん ブイヨン しお こしょう
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶
3時	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) ミカン缶 ■牛乳 牛乳	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■黒糖トースト 食パン 黒さとう マーガリン ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳

	16 水	17 木	18 金	19 土	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	28 月
昼食	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり かまぼこ 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 にんじん そうめん 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし 	■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら 緑豆もやし キャノーラ油 とりがらスープ しお 濃口しょうゆ	■バンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■大根サラダ だいこん コーン えだまめ 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ 	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にら しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ 春雨 わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ こしょう 	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■ほうれん草のソテー ほうれんそう ハム キャノーラ油 しお ■みそしる ふ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 きゃべつ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 土生姜 かたくり粉 キャノーラ油 ■ちくわときゅうりの酢の物 ちくわ きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■みそしる はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ナポリタン スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお こしょう 	■★クリスマス献立★ ■洋風炊き込みピラフ 米 ツナ水煮 ブイヨン しお たまねぎ コーン グリーンピース ケチャップ マーガリン ■ローストチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■大豆サラダ だいず水煮 にんじん えだまめ マヨネーズ こしょう ■オニオンスープ たまねぎ ブイヨン しお パセリ缶 こしょう 	■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ 赤ピーマン りょうり酒 みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 えのき わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
10時	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■焼きおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん) みかん ■牛乳 牛乳 	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■クリスマスケーキ こめ粉 さとう ベーキングパウダー ココア キャノーラ油 豆乳ホイップ さとう みかん缶 いちご ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■マカロニぎなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳