# ★　12月　うめ・さくら・もも　献立表　★

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

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