

★ 12月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木
■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 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 ■大豆の燗煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ 削りぶし	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん しいたけ かまぼこ キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ しょうが にんじん ポンス さとう キャノーラ油 ■春雨サラダ 春雨 きゅうり ごま油 酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる みそ きぬさや 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ ■みそしる みそ きぬさや 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 濃口しょうゆ かたくり粉 ポンス さとう キャノーラ油 ■春雨サラダ 春雨 きゅうり ごま油 酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる みそ きぬさや 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゅうり 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 ■かたおき味噌汁 かたおき だし昆布 みそ さつま芋 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 ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■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 さとう 濃口しょうゆ ■プロッコリーの和え物 プロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ さとう ■がんもどき がんもどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 はくさい えのき 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 ごま油 酢 さとう 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ だいこん しめじ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の旨煮 とりにく かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■オクラのおかか和え オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう 花かつお ■みそしる みそ たまねぎ ふ 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 ■ピジョン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん プロッコリー にんじん ウィンナー ■ピジョン しお
■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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■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	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま 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) みかん缶 ■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	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ボンマッシュマロ ボンマッシュマロ ■牛乳 牛乳	■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	■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



16 金	17 土	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水
■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 カレーパウダー ■大根サラダ だいこん コーン にんじん たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや 穀物酢 淡口しょうゆ ■みそしる みそ しめじ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ しめじ クチャップ コーン しお キャノーラ油 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 ごま油 酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ にんじん たまねぎ ポンス しお	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ プロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ きぬさや 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■★冬至献立★ みそうどん うどん とりにく はくさい にんじん えのき みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■南瓜の煮物 かぼちゃ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし だし昆布	■★クリスマス献立★ 洋風炊き込みピラフ 米 ツナ水煮 ポンス 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 濃口しょうゆ さとう ■大豆サラダ だいず水煮 にんじん さやいんげん マヨネーズ ■オニオンスープ オニオン しお パセリ缶	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■カリフラワーのポンス和え カリフラワー ポンス ■みそしる みそ 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 にんじん ピーマン みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草と白根の和え物 ほうれん草 白根 ごま油 酢 さとう 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 とうふ しめじ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ たら 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 削りぶし ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■みそしる みそ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の甘辛炒め とりにく ごぼう にんじん プロッコリー 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうにゅう ■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	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■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	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こめ粉 きなこ 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



3時