
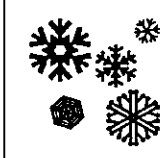











★ 12月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 金	2 土	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
<p>■チキンカレー 米 とりにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■大根サラダ だいこん にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ</p> 	<p>■中華丼 米 ぶたにく さいき たまねぎ にんじん しいたけ かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中巻和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや にきり さとう ■淡口しょうゆ ■みそ ■きわめぎ ■わかめ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ポンス さとう ■キャノーラ油 ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■みそうどん うどん とりにく はくさい にんじん えのき 青ねぎ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■インゲンのごま和え インゲン さいいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま</p> 	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■マカロニ マカロニ にんじん マヨネーズ</p>	<p>■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 さとう キャノーラ油 濃口しょうゆ ■小松菜の和え物 小松菜 ごま油 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ ■わかめ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう ■オクラのおかか和え オクラ おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 すまし汁 にんじん あじ みりん風 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■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 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま ■みそ ■わかめ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ■キャノーラ油 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 しお</p>	<p>■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さいいんげん キャノーラ油 カレー粉 ■キャノーラ油 ■コーン ■コーン ■たまねぎ ■きゅうり ■マヨネーズ</p>		
<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■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</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 牛乳 牛乳</p>	<p>■薬めしおにぎり 米 菜めし お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) フルーツ 牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ 牛乳 牛乳</p>	<p>■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう 牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマンシュマロ ボンマンシュマロ マシュマロ マーガリン 牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳 牛乳</p>

16 土	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	25 月	26 火	27 水	28 木
<p>■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酢和え カリフラワー にんじん ポンス ■みそ ■わかめ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■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 ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそ ■はくさい ■あぶらあげ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ ■マッシュルーム缶 ケチャップ さとう ■キャノーラ油 ■ジャーマンポテト メークイン キャノーラ油 ■ウインナー ウインナー キャノーラ油 しお ■スー ■にんじん たまねぎ パイ しお</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醬油炒め ぶたにく たまねぎ にんじん プロックリー 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 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 ■えのき ■きわめぎ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p>	<p>■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 みりん風 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん えのき キャノーラ油 濃口しょうゆ しお</p>	<p>■★冬至献立★ ■(パンキン)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 カレー粉 ■スパゲティ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお</p> 	<p>■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■インゲンの和え物 インゲン さいいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ ■わかめ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p>	<p>■★クリスマス献立★ ■洋風ピラフ 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ パイ しお ■マーガリン ■ローズチキン とりにく 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 すまし汁 にんじん あじ みりん風 濃口しょうゆ しお ■たまねぎ ■パイ しお</p> 	<p>■ごはん 米 ■たらしの煮付け たらし しょうが 濃口しょうゆ さとう ■もやしの酢の物 もやし 緑豆もやし きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ さとう ■みそ ■きわめぎ ■みそ ■だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え オクラ おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま さとう 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 すまし汁 わかめ 青ねぎ 濃口しょうゆ しお みりん風 削りぶし</p>	<p>■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きわめぎ きわめぎ 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 ■異だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ みそ だし昆布 削りぶし</p>
<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ ココア とうにゅう 牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■おほかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 牛乳 牛乳</p> 	<p>■源氏パイ 源氏パイ 牛乳 牛乳</p>	<p>■クリスマスケーキ こめ粉 かたくり粉 ココア とうにゅう さとう ベーキングパウダー キャノーラ油 さとう 水 豆乳ホイップ さとう みかん缶 いちご 牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり お茶 ほうじ茶</p>