★ 12月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
昼食	■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 カレールウ ブイヨン ■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 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え 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 たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■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 ■みそしる きゃべつ 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 きゃべつ にんじん ポンズ さとう しお キャノーラ油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん あぶらあげ 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 しょうが かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ■もやしのナムル 緑豆もやし きゅうり にんじん 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ごま油 ■みそしる とうふ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま 	■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	■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 ■小松菜の和え物 こまつな 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 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■がんも煮 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 ■みそしる きゃべつ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 キャノーラ油 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう 花かつお ■すまし汁 こまつな にんじん あぶらあげ みりん風 淡口しょうゆ しお 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 しょうが キャノーラ油 ■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 さとう 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	■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 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 	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■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	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳

	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28
	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木
昼食	■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 ポンズ ■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 ■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 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■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	■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 しお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト メークイン たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ にんじん たまねぎ ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 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 削りぶし ■みそしる えのき きゃべつ 青ねぎ みそ 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 緑豆もやし さやいんげん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■★冬至献立★ ■パ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 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお 	■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 さやいんげん 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	■★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 ブイヨン しお 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 ■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 さとう ■スープ たまねぎ コーン ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■もやしの酢の物 緑豆もやし きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■みそしる きゃべつ ふ 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 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 おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■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
10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 高野とうふ 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	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳 	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■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	■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	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶