

★ 12月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月																																																																																																																																																
■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■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 ■みそしる きやべつ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく きやべつ たまねぎ にんじん 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 ■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 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお ■キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ■パイオン ■スープ きやべつ コーン パイオン しお	■みそうどん うどん とりにく はくさい にんじん しめじ 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 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールーウ パイオン ■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 ■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 カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の西京焼き 鮭 しお 甘みそ さとう ■がんと煮 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 きやべつ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■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 ■すまし汁 とうふ ふ 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 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま ■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 絞物酢 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ カットわかめ 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 パイオン しお ■キャノーラ油 ■ミニボトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー パイオン しお	■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 カレールーウ パイオン ■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	■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 カットわかめ 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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 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																																																																																																																																																
																																																																																																																																																												
3 時	■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■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												■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう しお ■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												■コナッツサブレ 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												■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												■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ココア しお ■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 (みかん缶) みかん缶 ■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											

16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土																																																																																																																										
■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん ポンズ さとう しお ■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 絞物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ばさ 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 だし昆布 ■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 きやべつ 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 カットわかめ 青ねぎ だし昆布 しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め きやべつ 緑豆もやし さやいんげん にんじん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ しお ■キャノーラ油 ■カレー粉 パイオン パセリ缶 ■コーンスローサラダ きやべつ にんじん コーン マヨネーズ ■スープ たまねぎ にんじん パイオン しお	■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 カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■★冬至献立★ ■ごはん 米 ■たらこの煮付け たらこ しょうが 濃口しょうゆ さとう ■南瓜の煮物 なんきん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 にんじん はくさい 濃口しょうゆ さとう 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 さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 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 ■すまし汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■★クリスマス献立★ ■洋風ビラフ 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ パイオン 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 ■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 ■スープ たまねぎ コーン パイオン しお	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きやべつ 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 ■昆たけの味噌汁 だいこん あつあげ ごぼう にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 カレールーウ パイオン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん 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 絞物酢 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																																																																																																																										
																																																																																																																																				
3 時	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう ■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												■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 (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳												■コナッツサブレ コナッツサブレ ■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 こむぎ粉 きな粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳												■クリスマスケーキ ホットケーキミックス メープル入シロップ ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油 豆乳ホイップ さとう いちご ■牛乳 牛乳												■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■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											