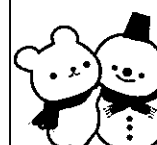


★ 12月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	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 ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが キャノーラ油 さとう みそしる きゅうり 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 たまねぎ にんじん しょうが 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 すま汁 ごま油 あぶりん風 濃口しょうゆ 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 グチャップ さとう 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 フィヨン ■スープ きよん フィヨン しお	■みそうどん うどん とりにく たまねぎ にんじん しょうが キャノーラ油 みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■インゲンのごま和え さいやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白こま	■ボーケカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 フィヨン ■スバゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■豚丼 ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■ブロックリーの和え物 ブロックリー 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 ■鶏の西京焼き とりにく しょうが 甘みそ さとう かんもどき にんじん さいやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし みそしる きゅうり 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 ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう 白こま ■すまし汁 とうふ ふ 青ねぎ 濃口しょうゆ みそ 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 しょうが 濃口しょうゆ さとう 白こま ■キャノーラ油 もやし きゅうり 穀物酢 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 ピーマン トマト缶 クチャップ さとう フィヨン しお ■キャノーラ油 ミニポテト だいこん ブロックリー にんじん ウインナー フィヨン 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 しょうが キャノーラ油 フィヨン ■コンソメサラダ コーン たまねぎ さいやいんげん 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	■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 さいやいんげん 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 たまねぎ しょうが 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ブロックリーの和え物 ブロックリー 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 あがり 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
昼食													
10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■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	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうろけう ■牛乳 牛乳	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒こま さとう しお ■牛乳 牛乳	■チーズ チーズ ■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	■レーズン 干ぶどう ■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■ココナッツクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■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	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■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
3時													
16日	■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが ポンス 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 穀物酢 濃口しょうゆ 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 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 みそ 削りぶし さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め きやべつ 緑豆もやし さいやいんげん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■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 マトモ グチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 フィヨン パセリ缶 ■コールスローサラダ きやべつ にんじん コーン マヨネーズ ■スープ たまねぎ だいにんじん フィヨン 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 しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■南蛮の煮物 なんさん きぬさや 濃口しょうゆ さとう ■小松菜の和え物 ごま油 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 ■たらめの煮付け たらめ しょうが 濃口しょうゆ さとう ■南瓜の煮物 なんさん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし だし昆布 ■すまし汁 にんじん はくさい 青ねぎ 濃口しょうゆ しお 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 しょうが 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし さとう 濃口しょうゆ だし昆布 削りぶし ■すまし汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ 濃口しょうゆ 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 ピーマン グチャップ フィヨン しお マーガリン ローズトーチキン とりにく 濃口しょうゆ さとう ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白こま さとう 濃口しょうゆ ■スープ たまねぎ フィヨン 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 ■具だくさん味噌汁 だいこん あつあつ 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 さいやいんげん キャノーラ油 カレーパウダー フィヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■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 ■ブロックリーの中華和え ブロックリー 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 濃口しょうゆ		
10時	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■クッキー クッキー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■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	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■ココナ	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■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	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶 ■ココナッツクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■クリスマスケーキ ホットケーキミックス メープルシロップ ベーキングパウダー さとう とうろけう キャノーラ油 豆乳ホイップ さいち ■牛乳 牛乳	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶 ■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶 ■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳
3時													