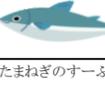
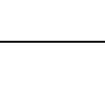


12月の献立

献立表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
堤

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
		10時おやつ	3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
02 (月)	♥ほうれんそうのくりーむすばげてい だいこんさらだ りんご たまねぎすーぷ	びざ	こむぎこ、すばげてい、 ばたー、あぶら、どれっ しんぐ、きびさとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちー ず、つなみずにかん	りんご、たまねぎ、はくさい、とまと、だいこ ん、ほうれんそう、びーまん、ちんげんさい、 しめじ	けちやっぷ、ようふうだ し、しょくえん
03 (火)	ごはん ならたますーぷ ちきんちきんごぼう はくさいとにんじんのあえもの さんしよくなむる	ごまきふれ	こめ、こむぎこ、ばたー、 あぶら、かたくりこ、なな ふくまい、おしむぎ、きび さとう、ごまあぶら	とりももにく、たまご 	もやし、はくさい、ごぼう、にんじん、にら、た まねぎ、きゅうり、ごま	こいくちしょうゆ、みり ん、ちゅうかだしのも と、しょくえん、こしょう
04 (水)	ごはん だいこんのみそしる さけのしおやき ほうれんそうのしらあえ もやしとわかめのすのもの	やさいうどん	うどん、こめ、ななふくま い、おしむぎ、きびさとう	さけ、もめんとうふ、みそ、う すあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、ちん げんさい、だいこん、こまつな、こねぎ、かっ とわかめ、ごま	かつお・こんぶだしじ る、みりん、こいくちし ょうゆ、す、しょくえん
05 (木)	ごはん ながねぎのみそしる ♥だいこんのぶたまき こまつなのなつとうあえ ぼすたのけちやっぷそーす	ひじきおにぎり	こめ、すばげてい、なな ふくまい、おしむぎ、きび さとう	ぶたにく、なつとう、もめんとう ふ、みそ、うすあげ	にんじん、ばんのうねぎ、だいこん、こまつ な、たまねぎ、びーまん、ひじき	にぼしだしじる、け ちやっぷ、こいくちし ょうゆ、ほんみりん、こ しょう
06 (金)	歯科検診 ごはん はくさいすーぷ たんどりーちきん もやしとちんげんさいのあえもの ごぼうさらだ	だいがくいも	こめ、さつまいも、まよ ねーず、あぶら、ななふ くまい、おしむぎ、きびさ とう	とりももにく	もやし、ちんげんさい、ごぼう、はくさい、た まねぎ、きゅうり、にんじん、とまと、ごま	けちやっぷ、かれー こ、こいくちしょうゆ、よ うふうだし、しょくえん
07 (土)	ちきんらいす やさしいため たまねぎときゃべつのすーぷ ばなな 	りんごかんてん	こめ、ななふくまい、おし むぎ、きびさとう	とりひきにく	りんごのうしゅくかじゅう、ばなな、きゃべつ、 たまねぎ、にんじん、びーまん、りんご、こね ぎ、こかんてん	けちやっぷ、ようふうだ し、きくちしょうゆ、うす たーそーす、しょくえ ん、こしょう
09 (月)	ごはん さつまいものみそしる ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの こまつなとにんじんのあえもの	いなりずし	こめ、さつまいも、きびさ とう、ななふくまい、おし むぎ	ぶり、うすあげ、もめんとう ふ、みそ、はなかつおぶし	こまつな、きりぼしだいこん、はくさい、にん じん、こねぎ、いんげん、ごま	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、す、りょうり しゅ、しょくえん、ほん みりん
10 (火)	わかめうどん とりにくのごまやき おかかおにぎり ばなな	せきみどーなつ	なまうどん、こめ、こむぎ こ、きびさとう、あぶら、な なふくまい	とりももにく、ぎゅうにゅう、は なかつおぶし、たまご	ばなな、たまねぎ、ばんのうねぎ、にんじん、 こねぎ、ごま、こんぶ、かっ とわかめ	こいくちしょうゆ、みり ん、しょくえん
11 (水)	ごはん あつあげのすましる でみぐらすはんばーぐ こーるすろーさらだ ぶろっこりーとささみのあえもの 	おたんじょうびけーき	こめ、ばんこ、きびさとう、 ななふくまい、おしむぎ、 ごまどれっしんぐ、ば たー	ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう う、ぶたひきにく、たまご、な まあげ、とりささみ、つな みずにかん、みそ	たまねぎ、ぶろっこりー、きゃべつ、ばなな、 にんじん、こねぎ	にぼしだしじる、け ちやっぷ、うすたー そーす、こいくちし ょうゆ、しょくえん
12 (木)	内科検診 はやしらいす かぼちゃさらだ きのこすーぷ りんご	くつきー 	こめ、こむぎこ、きびさ とう、むえんばたー、なな ふくまい、おしむぎ、じゃ がいも、あぶら、まよねー ず	ぎゅうにく、たまご	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめ じ、きゅうり、えのきたけ 	はやしらいす、ようふう だし、しょくえん
13 (金)	ごはん どうふとかぼちゃのみそしる ちきんなんばん ちんげんさいとはくさいのあえもの さんしよくきんびら	のりまき	こめ、あぶら、きびさとう、 こむぎこ、ななふくまい、 おしむぎ、まよねーず	とりももにく、もめんとうふ、 みそ、たまご、はなかつお ぶし	はくさい、ごぼう、きゅうり、にんじん、かぼ ちゃ、びーまん、たまねぎ、こねぎ、やきの り、うめぼし、ちんげんさい、ごま	にぼしだしじる、す、こ いくちしょうゆ、りょうり しゅ、しょくえん
14 (土)	まーぼーどん きのこのそてー わかめすーぷ おれんじ	いもち	こめ、じゃがいも、かたく りこ、あぶら、きびさとう、 ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ 	おれんじ、こねぎ、ばんのうねぎ、もやし、え りんぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、にん じんにく	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、りょうりしゅ にく
16 (月)	ごはん ながねぎとあつあげのみそしる とりにくのれもん はくさいのおかかあえ にんじんしりしり	わかめうどん	こめ、ほしうどん、かたく りこ、あぶら、ななふくま い、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、みそ、なまあ げ、つなみずにかん、うす あげ、はなかつおぶし	はくさい、にんじん、たまねぎ、ばんのうね ぎ、れもん、こねぎ、かっ とわかめ、ごま	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、ほんみりん
17 (火)	ごはん やさいすーぷ えびふらい あおのりぼてと ほうれんそうのごまあえ	びざまん	こめ、こむぎこ、じゃがい も、ばんこ、あぶら、きび さとう、ななふくまい、お しむぎ	むきえび、たまご、ぶたひき にく、ちーず	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゃべ つ、たけのこ、ごま、あおのり 	けちやっぷ、りょうり しゅ、しょくえん、よう ふうだし、こいくちし ょうゆ、こしょう
18 (水)	きのこのみーとすばげてい ほうれんそうとはくさいのあえもの きゃべつすーぷ みかん 	おはぎ	まかろに・すばげてい、な なふくまい、もちこめ、あ ぶら、きびさとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきに く、あずき 	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、きゃべつ、 えのきたけ、にんじん、しめじ、びーまん、は くさい、とまと	けちやっぷ、こいくち しょうゆ、しょくえん、よ うふうだし
19 (木)	ぶたどん かぼちゃのもの ぐたくさんみそしる みにかんてん	よーぐるとむーす	こめ、きびさとう、あぶら	よーぐると、ぶたにく、ぎゅう にゅう、みそ、うすあげ、ぜ らちん	りんごのうしゅくかじゅう、かぼちゃ、たまね ぎ、はくさい、ぶるべりー、にんじん、だい こん、こねぎ、えのきたけ、ごま、いんげん、 こなかんてん、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、み りん
20 (金)	終業式 ごはん とりにくのてりやき ひじきのもの はくさいとじゃこのあえもの	だごだし	こめ、こむぎこ、ななふく まい、おしむぎ、きびさ とう	とりももにく、みそ、かまあげ しらす、うすあげ	はくさい、にんじん、もずく、たまねぎ、ごぼ う、こねぎ、だいこん、えのきたけ、ひじき、さ やえんどう、ごま	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、み りん、しょくえん
23 (月)	ごはん ごもくじる とんかつ まかろにさらだ もやしとちんげんさいのあえもの	♥だいがくかぼちゃ	こめ、あぶら、まかろに、 マまよねーず、ばんこ、 こむぎこ、ななふくまい、 おしむぎ、きびさとう	ぶたにく、たまご、なまあ げ、みそ、はなかつおぶし	かぼちゃ、もやし、にんじん、だいこん、きゅ うり、ごぼう、いとこんにやく、はねぎ、ごま、く ろごま、ちんげんさい	かつお・こんぶだしだ しじる、けちやっぷ、こ いくちしょうゆ、みりん、 しょくえん
24 (火)	ごはん とんじる さばのみそに きゅうりとわかめのすのもの ひじきのものなつとうあえ 	すいーとぼてと	さつまいも、こめ、ななふ くまい、おしむぎ、むえん ばたー、きびさとう	さば、みそ、なつとう、ぎゅう にゅう、ぶたにく、たまご、う すあげ	にんじん、もやし、ひじき、きゅうり、いとこ んにやく、だいこん、ごぼう、こねぎ、しょうが、 かっ とわかめ、はくさい	かつおだしじる、みり ん、りょうりしゅ、こいく ちしょうゆ、す
25 (水)	ごはん みーとぼーる ぼすたさらだ つなはくさい 	ぜんざい	こめ、しらたまこ、きびさ とう、すばげてい、ななふ くまい、おしむぎ、かたく りこ	ぶたひきにく、ぎゅうひきに く、あずき、つなみずにか ん、はなかつおぶし	たまねぎ、はくさい、みずな、きゅうり、こまつ な、にんじん、とまと、びーまん	けちやっぷ、こいくち しょうゆ、ようふうだし、 す、りょうりしゅ、しょく えん
26 (木)	としこしうどん わかめおにぎり かきあげ ばなな	♥おさつぼーる 	なまうどん、さつまいも、 こめ、あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、ななふくま い、おしむぎ、かたくりこ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、はな かつおぶし	ばなな、たまねぎ、ばんのうねぎ、にんじん、 かぼちゃ、こねぎ、こんぶ、かっ とわかめ	ようふうだし、こいくち しょうゆ、みりん、しょく えん
27 (金)	ごはん なめこのみそしる とりのからあげ きんぴらごぼう ちんげんさいのおかかあえ	ばななふりたー	こめ、こむぎこ、あぶら、 きびさとう、かたくりこ、な なふくまい、おしむぎ	とりももにく、ぎゅうにゅう、 みそ、たまご、うすあげ、は なかつおぶし	ばなな、ちんげんさい、ごぼう、にんじん、は くさい、なめこ、こねぎ、たまねぎ、しょうが、 にんにく、ごま	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、ほ んみりん、りょうりしゅ
28 (土)	ごはん はくさいとわかめのみそしる ぶたじゃが あつあげのもの ほうれんそうとえのきのおひたし	きなこむしぼん	こめ、こむぎこ、じゃがい も、きびさとう、ななふくま い、おしむぎ、あぶら	ぶたにく、なまあげ、もめん とうふ、みそ、うすあげ、きな こ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさ い、しらたき、さやえんどう、かっ とわかめ	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、み りん、りょうりしゅ

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。
 ※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。
 ※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。
 ※♥マークは新メニューになります。