



12月の献立

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

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)	♥ほうれん草のクリームパスタ 大根サラダ りんご たまねぎスープ	蒸しさつまいも ピザ	小麦粉、スパゲティ、バター、油、フレンチドレッシング、きび砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ 水煮缶	りんご、たまねぎ、はくさい、トマト、だいこん、ほうれん草、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ	ケチャップ、洋風だし、食塩
03 (火)	御飯 チキンチキンごぼう 白菜とにんじんの和え物 3色ナムル	ニラ玉スープ いりこ ごまザブレ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵 	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	濃口しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう
04 (水)	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え もやしとわかめの酢の物	大根のみそ汁 バナナ 野菜うどん	うどん、米、七福米、押麦、きび砂糖	さけ(塩)、木綿豆腐、米みそ、うす揚げ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、こねぎ、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、みりん、濃口しょうゆ、酢、食塩
05 (木)	御飯 ♥だいこんの豚巻き 小松菜の納豆和え パスタのケチャップソース	長ねぎのみそ汁 豆乳スープ ひじきおにぎり	米、スパゲティ、七福米、押麦、きび砂糖	豚肉(ばら)、納豆、木綿豆腐、みそ、うす揚げ	にんじん、万能ねぎ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、こしょう
06 (金)	歯科検診 御飯 タンドリーチキン もやしとチンゲン菜の和え物 ごぼうサラダ	白菜スープ りんご 大学芋	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉	もやし、チンゲンサイ、ごぼう、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、ごま	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
07 (土)	チキンライス 野菜炒め 玉ねぎとキャベツのスープ バナナ	菓子 りんご寒天	米、七福米、押麦、きび砂糖	鶏ひき肉	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、こねぎ、粉かんでん	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう
09 (月)	御飯 ぶりの照焼 切り干し大根の煮物 小松菜と人参の和え物	さつまいものみそ汁 ヨーグルト いなり寿司	米、さつまいも、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	ぶり、うす揚げ、木綿豆腐、みそ、花かつお節 	こまつな、切り干しだいこん、はくさい、にんじん、こねぎ、いんげん、黒ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、料理酒、食塩、本みりん
10 (火)	わかめうどん 鶏肉のごま焼き おかかおにぎり バナナ	みかん セサミドーナツ	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖、油、七福米	鶏もも肉、牛乳、花かつお節、卵	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、こねぎ、ごま、こんぶ(だし用)、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、食塩
11 (水)	御飯 デミグラスハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリーとササミの和え物	厚揚げのすまし汁 いりこ お誕生日ケーキ	米、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、ごまドレッシング、無塩バター、砂糖	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵(黄)、卵、生揚げ、鶏ささ身、ツナ水煮缶、淡色みそ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、にんじん、こねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、食塩
12 (木)	内科検診 ハヤシライス かぼちゃサラダ きのこスープ りんご	バナナ クッキー	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛肉(もも)、卵	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 	ハヤシルウ、洋風だし、食塩
13 (金)	御飯 チキン南蛮 チンゲン菜と白菜の和え物 3色きんぴら	豆腐とかぼちゃのみそ汁 豆乳スープ 海苔巻き	米、油、きび砂糖、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、卵、花かつお節	はくさい、ごぼう、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、こねぎ、焼きのり、うめ干し、チンゲンサイ、ごま	煮干だし汁、酢、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
14 (土)	麻婆丼 きのこのソテー わかめスープ オレンジ	菓子 芋もち	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 	オレンジ、こねぎ、万能ねぎ、もやし、エリンギ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、濃口しょうゆ、料理酒
16 (月)	御飯 鶏肉のレモン煮 白菜のおかか和え にんじんシソ	長ねぎと厚揚げのみそ汁 りんご わかめうどん	米、干しうどん、片栗粉、油、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、みそ、生揚げ、ツナ水煮缶、うす揚げ、花かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、レモン、こねぎ、カットわかめ、ごま	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、本みりん
17 (火)	御飯 えびフライ 青のりポテト ほうれん草のごま和え	野菜スープ ヨーグルト ピザまん	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、油、きび砂糖、七福米、押麦	むきえび、卵、豚ひき肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、たけのこ、ごま、あおのり 	ケチャップ、料理酒、食塩、洋風だし、濃口しょうゆ、こしょう
18 (水)	きのこのミートスパゲティ ほうれん草と白菜の和え物 キャベツスープ みかん	蒸しさつまいも おぼろ	マカロニ・スパゲティ、七福米、もち米、砂糖、油、きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、あずき(乾) 	みかん、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、はくさい、トマト	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし
19 (木)	豚丼 かぼちゃの煮物 具だくさんみそ汁 ミニ寒天	粉ふき芋 ヨーグルトムース	米、きび砂糖、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉(もも)、牛乳、みそ、うす揚げ、ゼラチン	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、ブルーベリー、にんじん、だいこん、こねぎ、えのきたけ、ごま、いんげん、粉かんでん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
20 (金)	終業式 御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 白菜とじゃこの和え物	もずくスープ バナナ だご汁	米、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、鶏もも肉(皮付き)、みそ、釜揚げしらす、うす揚げ	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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
23 (月)	御飯 豚かつ マカロニサラダ もやしとチンゲン菜の和え物	五目汁 いりこ ♥大学かぼちゃ	米、油、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖	豚肉(ロース)、卵、生揚げ、米みそ、花かつお節	かぼちゃ、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、糸こんにゃく、葉ねぎ、ごま、黒ごま、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩
24 (火)	御飯 さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ひじきの納豆和え	豚汁 みかん スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、七福米、押麦、無塩バター、きび砂糖	さば、みそ、納豆、牛乳、豚肉(もも)、卵、卵(黄)、うす揚げ	にんじん、もやし、ひじき、きゅうり、糸こんにゃく、だいこん、ごぼう、こねぎ、しょうが、カットわかめ、はくさい	かつおだし汁、みりん、料理酒、濃口しょうゆ、酢
25 (水)	御飯 ミートボール パスタサラダ ツナ白菜	水菜とたまねぎのスープ ヨーグルト ぜんざい	米、白玉粉、きび砂糖、スパゲティ、七福米、押麦、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、あずき(乾)、ツナ水煮缶、花かつお節	たまねぎ、はくさい、みずな、きゅうり、こまつな、にんじん、トマト、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、酢、料理酒、食塩
26 (木)	年越しうどん わかめおにぎり かき揚げ バナナ	りんご ♥おさつボール	生うどん、さつまいも、米、油、小麦粉、じゃがいも、七福米、押麦、片栗粉	豚肉(もも)、牛乳、花かつお節 	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ、カットわかめ	洋風だし、濃口しょうゆ、みりん、食塩
27 (金)	御飯 鶏のから揚げ きんぴらごぼう チンゲン菜のおかか和え	なめこのみそ汁 粉ふき芋 バナナフリッター	米、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦、砂糖	鶏もも肉、牛乳、みそ、卵、うす揚げ、花かつお節	バナナ、チンゲンサイ、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒
28 (土)	御飯 豚じゃが 厚揚げの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し	白菜とわかめの味噌汁 菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、七福米、押麦、油、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、木綿豆腐、みそ、うす揚げ、きな粉	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、はくさい、しらたき、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒

※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。