

献立予定表 12月

D a o p 12月の指導計画・・・行事食を通して楽しい食事の雰囲気味わう。 A B C E

月	火	水	木	金	土
	1 昆布ごはん カレーうどん パイナップル 米・塩昆布・白ゴマ うどん・牛肉・薄あげ 玉ねぎ・かまぼこ 青ねぎ・パイナップル カレールウ ヤクルト・ポテトチップス	2 十六穀米 とんかつ ゆかりキャベツ 味噌汁 米・十六雑穀・豚肉 キャベツ・ゆかり・白菜 薄あげ・青ねぎ・味噌 パン粉 のむヨーグルト・とんがりコーン	3 ごはん ポークビーンズ 鶏ささみの 甘酢和え 米・大豆・豚肉・人参 じゃが芋・玉ねぎ・トマト 鶏ささみ・きゅうり かいわれ大根・ケチャッ プ 牛乳・小魚カルシウム	4 シーチキンごはん ひじきとごぼうの 肉団子汁 たまご焼き 米・ツナ缶・人参 豚ミンチ・ひじき・ごぼう 白菜・長ねぎ・しめじ かまぼこ・青ねぎ たまご・味噌 バナナ	5 中華丼 米・豚肉・玉ねぎ なると・青ねぎ・砂糖 醤油・人参・青梗菜 もやし・イカ・鶏ガラ ヤクルト・ぼたぼた焼き
7 梅ちりめんごはん 千切大根煮付 ほうれん草ソテー 米・梅干し・ちりめん 人参・千切大根・ちくわ 里芋・グリーンピース エリンギ・ベーコン・砂糖 ほうれん草・醤油 牛乳・マリービスケット	8 ごはん 赤魚のあんかけ ポテトサラダ 米・赤魚・玉ねぎ・人参 椎茸・青ねぎ・じゃが芋 きゅうり・ハム・マヨネーズ 醤油 ヤクルト・紫芋せんべい	9 ロールパン かぶと白菜の シチュー ウイナーソテー ロールパン・豚肉・かぶ 白菜・人参・ブロッコリー シャウエッセン・コーン缶 シチュールウ そぼろおにぎり	10 五目寿司 すまし汁 たくあんときゅうりの おかか和え 米・人参・ごぼう 高野豆腐・かまぼこ れんこん・豆腐・玉ねぎ てまりふ・たくあん きゅうり・砂糖・酢・醤油 牛乳・ふかし芋	11 お弁当の日 オレンジジュース・ぱりんこ	12 ちゃんぽんめん 中華麺・豚肉・人参 なると・もやし・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・鶏ガラ 青ねぎ ヤクルト・ハッピーターン
14 ビーフシラフ かぶのスープ きゅうちゃん漬 みかん 米・牛ミンチ・玉ねぎ 人参・コーン缶・三度豆 マッシュルーム・かぶ ベーコン・しめじ・みかん ブロッコリー・きゅうちゃん漬 牛乳・水族館クッキー	15 ごはん 豚肉とさつま芋の 煮物 白菜のナムル 米・豚肉・さつま芋 玉ねぎ・人参・平天 こんにゃく・ごぼう・白菜 グリーンピース・きゅうり 砂糖・醤油・ゴマ油 ヤクルト・マカロニきな粉	16 ごはん 八宝菜 揚げシュウマイ 米・豚肉・玉ねぎ 人参・白菜・イカ チンゲン菜・もやし なると・椎茸・豚ミンチ シュウマイの皮・鶏ガラ 野菜ゼリー	17 ごはん コロツケ きんぴら春雨 味噌汁 米・合いびき・じゃが芋 春雨・人参・ゴボウ 豚肉・青ねぎ・薄あげ 長ねぎ・味噌・砂糖 醤油 牛乳・金時豆蒸しパン	18 ゆかりごはん さわらの塩焼き 大根のそぼろ煮 米・さわら・豚ミンチ 人参・大根・里芋 厚あげ・かまぼこ グリーンピース・砂糖 醤油・ゆかり りんご	19 わかめごはん うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・かまぼこ・薄あげ わかめ・えのき・醤油 ヤクルト・星たべよ
21 わかめごはん 豚汁 南瓜サラダ 米・わかめ・豚肉 玉ねぎ・人参・大根 豆腐・ゴボウ・かまぼこ 南瓜・ツナ缶・味噌 マヨネーズ 牛乳・かりんとう	22 ごはん からあげ フライドポテト トマト・温野菜 米・鶏肉・じゃが芋 トマト・ブロッコリー カリフラワー・人参 カルピス・フルーツポンチ	23 お弁当の日 ヤクルト・ケーキ	24 ごはん 筑前煮 にゅうめん 米・豚肉・人参・蓮根 こんにゃく・ごぼう・椎茸 平天・グリーンピース 玉ねぎ・そうめん・青ね ぎ 牛乳・さやえんどう	25 ハヤシライス 大根サラダ 福神漬 米・牛肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・大根 グリーンピース・きゅうり・酢 カニカマ・かいわれ大根 砂糖・ハヤシルウ 桃ゼリー	26 他人丼 米・豚肉・玉ねぎ・人参 かまぼこ・卵・青ねぎ 砂糖・醤油 ヤクルト・ぱりんこ
28 ビビンバ丼 わかめと コーンのスープ 米・牛肉・人参・もやし ゴマ・ほうれん草・わかめ コーン缶・焼肉のたれ 醤油 オレンジ	29 休園	30 休園	31 休園		

☆献立は変更する事があります。