


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 ごはん さわらのゴマ味噌焼き 白菜ナムル かき玉汁 米・さわら・白ゴマ・白菜 人参・きゅうり・玉ねぎ わかめ・えのき・卵 味噌・醤油 ぶどうゼリー	2 野菜菜ちりめんごはん けんちん汁 れんこんきんぴら 米・ちりめん・野菜菜・人参 白ゴマ・豚肉・玉ねぎ こんにゃく・厚揚げ・醤油 里芋・しめじ・青ねぎ れんこん・糸こんにゃく 牛乳・フランクフルト	3 ごはん マーボー豆腐 平天と小松菜の煮物 かぶのゆかり和え 米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・豆腐・椎茸 ニラ・平天・小松菜 醤油・砂糖・かぶ ゆかり りんご	4 牛丼 米・牛肉・玉ねぎ・人参 青ねぎ・糸こんにゃく しめじ・醤油・砂糖 ヤクルト・ぼたぼた焼き	
	6 エビピラフ 野菜スープ 福神漬 米・えび・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン マッシュルーム・キャベツ シェイクン・じゃが芋 福神漬・鶏ガラ 牛乳・まがりせんべい	7 ごはん 赤魚のあんかけ ちくわとこんにゃくの 炒り煮 米・赤魚・玉ねぎ・人参 椎茸・牛肉・こんにゃく ちくわ・ピーマン・鰹節 生姜・砂糖・醤油 ヤクルト・ビスコ	8 ロールパン ミートスパゲティ コンソメスープ みかん 麦ロールパン・合ミンチ 玉ねぎ・人参・トマト マッシュルーム・パセリ グリーンピース・スパゲティ ファイバーヨーグルト	9 十六穀米ごはん 大根そぼろ煮 たまご焼き 米・十六穀米・大根 豚ミンチ・里芋・厚揚げ 人参・こんにゃく・卵 かまぼこ・砂糖・醤油 牛乳・ふかし芋	10 鮭寿司 豆腐と三つ葉の おすまし 柿 米・鮭・たくあん・きゅうり 豆腐・三つ葉・玉ねぎ えのき・てまりふ・柿・酢 砂糖・醤油 野菜ジュース・ジャムパン	12 ちゃんぽんめん 中華麺・豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参・もやし 椎茸・鶏ガラ ヤクルト・星たべよ
	13 ごはん 肉じゃが キャベツと ウィンナー炒め 米・豚肉・玉ねぎ・人参 かまぼこ・糸こんにゃく じゃが芋・キャベツ・コーン ウィンナー・カレー粉 砂糖・醤油 牛乳・お米スナック	14 ごはん 八宝菜 春巻き 米・豚肉・玉ねぎ・人参 イカ・エビ・白菜・もやし チンゲン菜・椎茸・春雨 竹の子・春巻きの皮 鶏ガラ ヤクルト・芋けんぴ	15 そぼろごはん 高野豆腐の煮付 ほうれん草の 磯辺和え 米・豚ミンチ・高野豆腐 玉ねぎ・人参・かまぼこ 椎茸・ほうれん草・のり 鶏ささみ・砂糖・醤油 みかんゼリー	16 ごはん コロッケ 大根サラダ 味噌汁 米・合ミンチ・じゃが芋 大根・きゅうり・ツナ缶 トマト・えのき・わかめ 青ねぎ・味噌・酢・醤油 牛乳・豆乳クッキー	17 おべんとうの日 スポロン・ぱりんこ	18 きんぴら丼 米・豚ミンチ・ごぼう 人参・糸こんにゃく 青ねぎ・うすあげ・卵 椎茸・砂糖・醤油 ヤクルト・ハッピーターン
20 ごはん ポークビーンズ ひじきの煮付 米・豚肉・大豆・玉ねぎ 人参・じゃが芋・ひじき こんにゃく・ちくわ・砂糖 れんこん・ケチャップ 醤油 牛乳・おにぎりせんべい	21 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 人参 のむヨーグルト・ポテトチップス	22 おべんとうの日 ヤクルト・ケーキ	23 ちりめんおなか ごはん 豚汁 南瓜サラダ 米・ちりめん・鰹節 豚肉・玉ねぎ・人参 大根・ごぼう・里芋 かまぼこ・青ねぎ・南瓜 ツナ缶・マヨネーズ・味噌 牛乳・チキンナゲット	24 昆布ごはん カレーうどん きゅうりとたくあんの おなか和え 米・塩昆布・うどん・牛肉 玉ねぎ・かまぼこ・青ねぎ うすあげ・きゅうり・鰹節 たくあん・カレーウ バナナ	25 他人丼 米・豚肉・玉ねぎ・人参 卵・青ねぎ・椎茸・砂糖 醤油 ヤクルト・ぱりんこ	
27 ごはん 筑前煮 にゅうめん 米・豚肉・じゃが芋・砂糖 れんこん・人参・竹の子 こんにゃく・かまぼこ・醤油 椎茸・絹さや・そうめん 玉ねぎ・わかめ・青ねぎ 牛乳・おさつスナック	28 ごはん 鶏肉の卵とじ きゅうりの酢の物 米・鶏肉・玉ねぎ・人参 かまぼこ・卵・青ねぎ きゅうり・カニカマ・もやし 酢・砂糖・醤油 ヤクルト・さかなっこ	29 ビビンバ丼 ワンタンスープ 米・牛肉・玉ねぎ・砂糖 人参・ほうれん草・醤油 もやし・白ゴマ・長ねぎ ワンタンの皮・ゴマ油 オイスターソース ももゼリー	30 休園 	31 休園 		

☆献立は変更する事があります。