



2023年12月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	調味料	おやつ
1 (金)	ごはん 味噌汁 白身魚フライ じゃが芋のオーロラソース	米・パン粉・じゃが芋 マヨドレ・油	白身魚・うすあげ	玉ネギ・小松菜・ブロッコリー コーン缶	食塩・味噌・ケチャップ	スポロン おさつスナック
2 (土)	親子丼	米	鶏肉・卵	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	りんごジュース ぱりんこ
4 (月)	五目寿司 たまご焼き すまし汁	米・てまりふ	高野豆腐・かまぼこ・卵	人参・ごぼう・れんこん・たけのこ 干し椎茸・玉ネギ・グリーンピース えのき・三つ葉	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	フルーチェ
5 (火)	ごはん もやしスープ 八宝菜 春巻き	米・春巻きの皮・片栗粉 油	豚肉・なると・エビ・イカ 豚ミンチ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 チンゲン菜・たけのこ・もやし	食塩・酒・鶏ガラの素 醤油	ヤクルト サラダせんべい
6 (水)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草としめじのゴマ和え	米・じゃが芋・白ゴマ	豚肉・大豆・味噌	玉ネギ・人参・グリーンピース トマト・ほうれん草・しめじ	食塩・砂糖・ケチャップ 醤油	りんごゼリー
7 (木)	十六穀米ごはん 味噌汁 さわらの塩焼き ブロッコリーの昆布ナムル	米・十六雑穀・白ゴマ・油 さつま芋	さわら・ちくわ・豆腐・味噌 牛乳	玉ネギ・青ネギ・えのき 人参・塩昆布	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	牛乳 大学芋
8 (金)	ごはん わかめスープ ブルコギ炒め 白菜のポン酢和え	米・春雨・ゴマ油・白ゴマ マヨドレ・油	豚肉・ツナ缶	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜・わかめ	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油・ぼん酢	野菜ジュース いちごラスク
9 (土)	中華丼	米・片栗粉	豚肉・イカ・エビ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 椎茸・白菜	食塩・酒・鶏ガラの素	りんごジュース ハッピーターン
11 (月)	ゆかりごはん 大根のそぼろ煮 きゅうりの酢の物	米	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ イカ・牛乳	大根・里芋・人参・きゅうり わかめ・ゆかり	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油・酢	牛乳 ホームパイ
12 (火)	ごはん にらと卵のスープ コロケ ウインナーとキャベツのソテー	米・パン粉・じゃが芋・油	合ミンチ・卵・ウインナー	玉ネギ・ニラ・キャベツ パプリカ・コーン缶	食塩・酒・鶏ガラの素	ヤクルト まがりせんべい
13 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ミートボール	米	鮭・豚ミンチ・味噌 ヨーグルト	玉ネギ・人参・キャベツ しめじ	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	7アイヨーグルト
14 (木)	ロールパン スープスパゲティ 大根とツナのサラダ	ロールパン・スパゲティ	ウインナー・ツナ缶・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・大根 ブロッコリー・コーン缶・きゅうり	食塩・シチュールウ ドレッシング	牛乳 チキンナゲット
15 (金)	おべんとうの日					オレンジジュース ぱりんこ
16 (土)	春雨丼	米・春雨	豚ミンチ	玉ネギ・人参・たけのこ・椎茸 絹さや	食塩・砂糖・醤油	りんごジュース ぼたぼた焼き
18 (月)	ハヤシライス ひじきのサラダ	米・マヨドレ	牛肉・ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・マッシュルーム・キャベツ 福神漬・ひじき・きゅうり	食塩・ハヤシルウ	牛乳 コーンスナック
19 (火)	野菜ちりめんごはん 豚汁 千切大根煮付	米・こんにゃく・白ゴマ	豚肉・かまぼこ・ちくわ 味噌・ちりめんじゃこ	玉ネギ・人参・しめじ・ごぼう 青ネギ・野菜漬・千切大根 グリーンピース	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	ヤクルト ケーキ
20 (水)	ごはん からあげ フライドポテト 温野菜	米・片栗粉・じゃが芋・油	鶏肉	人参・ブロッコリー	食塩・酒・醤油	アシドミルク ミレービスケット
21 (木)	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 水菜の煮浸し 	米・油・さつま芋	高野豆腐・卵・かまぼこ エビ・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・わかめ	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	牛乳 ふかし芋
22 (金)	ごはん オニオンスープ ミートローフ  南瓜サラダ	米・マヨドレ・パン粉・油	豚ミンチ・ツナ缶・豆乳	玉ネギ・人参・グリーンピース コーン缶・南瓜・パセリ・みかん	食塩・酒・鶏ガラの素 ケチャップ	みかん
23 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉	キャベツ・玉ネギ・人参 もやし・青ネギ・椎茸	食塩・酒・鶏ガラの素 醤油	りんごジュース 星たべよ
25 (月)	カレーピラフ 春雨スープ 野菜ゼリー	米・春雨・油	豚ミンチ・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース コーン缶・椎茸・チンゲン菜	食塩・カレー粉・酒 鶏ガラの素	牛乳 ビスコ
26 (火)	ごはん 味噌煮込みうどん れんこんきんぴら	米・うどん・糸こんにゃく 油	豚肉・味噌	玉ネギ・人参・南瓜・キャベツ しめじ・青ネギ・れんこん グリーンピース	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	ヤクルト かっぱえびせん
27 (水)	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのカニカマ和え	米・糸こんにゃく・すきふ マヨドレ	豚肉・かまぼこ・焼き豆腐 カニカマ	玉ネギ・人参・白菜・青ネギ 椎茸・ブロッコリー・キャベツ コーン缶・バナナ	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	バナナ
28 (木)	そぼろごはん けんちん汁 きゅうりのナムル	米・こんにゃく・ゴマ油	豚ミンチ・厚揚げ・味噌 かまぼこ	玉ネギ・人参・里芋・青ネギ きゅうり	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油・鶏ガラの素	野菜ジュース 豆乳クッキー
29 (金)	マーボー丼 たくあん フルーツサラダ	米・片栗粉	豚ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ たくあん・みかん・桃・パイナップル	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	りんごジュース さやえんどう



マークが付いている日はインスタに投稿しています！