

12月

12月16日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	水	ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 清汁	ご飯 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 酒 鶏挽肉 高野豆腐 赤ピーマン 玉葱 コーン 卵 いんげん だしの素 濃口しょうゆ みりん 玉葱 わかめ もやし じゃが芋 人参 薄揚げ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 バタークッキー	牛乳 バター 砂糖 牛乳 薄力粉
2	木	ちゃんぽん麺 ささみサラダ フルーツ	中華麺 豚肉 人参 玉葱 筍 キャベツ ウェイパー 濃口しょうゆ ささみ 人参 胡瓜 コーン もやし 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	金	ご飯 ブリの竜田揚げ 葱ゴマソース チンゲン菜の炒め物 味噌汁	ご飯 ブリ 白葱 濃口しょうゆ 砂糖 ゴマ サラダ油 ツナ チンゲン菜 人参 コーン 玉葱 薄揚げ ウェイパー 濃口しょうゆ わかめ 大根 人参 豆腐 さつま芋 ごぼう だしの素 味噌	クロレラ パウンドケーキ	クロレラ ホットケーキミックス 卵 サラダ油 バター 砂糖
4	土	味噌ラーメン 大根サラダ フルーツ	中華麺 焼豚 人参 玉葱 チンゲン菜 わかめ ウェイパー 味噌 ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ みかん みかん缶	お菓子	お菓子
6	月	パン チキンピカタ ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ	イエローロール 鶏肉 卵 薄力粉 塩コショウ ケチャップ ウスターソース ごま油 砂糖 ホタテ ブロッコリー コーン 玉葱 人参 しめじ ホワイトソース 玉葱 人参 豆腐 わかめ キャベツ 南瓜 コンソメ	牛乳 ミニあんパン	牛乳 ホットケーキミックス サラダ油 つぶあん
7	火	ご飯 鮭の味噌ミルク煮 ほうれん草の炒り煮 清汁	ご飯 鮭 人参 じゃが芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌 ベーコン 人参 しめじ コーン ほうれんそう 卵 濃口しょうゆ 砂糖 もやし 大根 人参 ごぼう じゃが芋 絹厚揚げ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 シフォンケーキ	牛乳 卵 サラダ油 グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー レモン汁 牛乳
8	水	ご飯 肉じゃが ひじき豆腐 味噌汁	ご飯 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 鶏挽肉 ひじき 人参 玉葱 コーン 豆腐 濃口しょうゆ みりん 玉葱 人参 薄揚げ さつま芋 白菜 わかめ だしの素 味噌	牛乳 ショートブレッド	牛乳 薄力粉 バター 砂糖 牛乳

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

12月16日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	木	鮭わかめご飯 ひじき入りつくね ごぼうサラダ 大根スープ フルーツ	ご飯 鮭わかめふりかけ ひじき 鶏挽肉 玉葱 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン マヨネーズ 大根 豆腐 人参 南瓜 チンゲン菜 えのき ウェイパー オレンジ みかん缶	ジョア さつま芋のパイ	ジョア さつま芋 砂糖 バター パイシート
10	金	ご飯 鯖の中華あんかけ 中華サラダ わかめスープ	ご飯 鯖 玉葱 葱 人参 ウェイパー サラダ油 ツナ チンゲン菜 人参 コーン 玉葱 キャベツ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 わかめ 玉葱 なす しめじ 絹厚揚げ ジャが芋 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	土	五目そぼろ丼 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏挽肉 人参 筍 椎茸 卵 葱 濃口しょうゆ みりん 豆腐 人参 わかめ さつま芋 ごぼう だしの素 味噌 りんご	お菓子	お菓子
13	月	ご飯 カレイのパン粉焼き 牛肉とひじきの炒め物 清汁	ご飯 カレイ 卵 パン粉 薄力粉 バター 濃口しょうゆ 砂糖 牛挽肉 大根 ひじき 人参 ごぼう いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 だしの素 絹厚揚げ わかめ 人参 なす チンゲン菜 ジャが芋 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14	火	パン 鶏のトマト煮 キッシュ コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム いんげん コーン 大豆 デミグラスソース ケチャップ 卵 玉葱 ベーコン ブロッコリー エリンギ チーズ コンソメ 豆腐 大根 人参 白菜 しめじ ごぼう コンソメ	牛乳 チーズじゃが丸	牛乳 じゃが芋 コーン 牛乳 ケチャップ チーズ
15	水	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コーンチャウダー	ご飯 合挽肉 玉葱 パン粉 卵 デミグラスソース 牛乳 マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 薄揚げ 玉葱 マッシュルーム 南瓜 キャベツ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	木	ご飯 鯖のみそ焼き ビーフン 清汁	ご飯 鯖 白味噌 みりん ホタテ ビーフン 人参 しめじ コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ みりん 豆腐 人参 大根 ごぼう ジャが芋 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 ちりめんじゃこパン	牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 しらす干し あおのり

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

12月16日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
17	金	ピラフ 唐揚げ 和風スパゲッティ コンソメスープ フルーツゼリー	ご飯 焼豚 人参 玉葱 赤ピーマン コーン コンソメ 濃口しょうゆ 鶏肉 濃口しょうゆ みりん サラダ油 ツナ 玉葱 大根 人参 葱 スパゲッティ 濃口しょうゆ みりん 絹厚揚げ 玉葱 わかめ 人参 キャベツ 南瓜 コンソメ みかん缶 ゼリーの素	クロレラ クリスマスケーキ	クロレラ クリスマスケーキ
18	土	中華丼 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 ウェイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 豆腐 もやし ごぼう わかめ じゃが芋 だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご	お菓子	お菓子
20	月	ご飯 ブリのゴマダレ焼 和風サラダ 味噌汁	ご飯 ブリ 葱 濃口しょうゆ みりん ゴマ ハム 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 もやし めんつゆ 薄揚げ 大根 人参 白菜 わかめ さつま芋 だしの素 味噌	牛乳 南瓜のどら焼き	牛乳 南瓜 ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳
21	火	味噌煮込みうどん 根菜炒め フルーツ	うどん 豚肉 人参 大根 白菜 薄揚げ 葱 味噌 みりん だしの素 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 バナナ	牛乳 ロシアンクッキー	牛乳 薄力粉 バター 砂糖 卵 牛乳 ベーキングパウダー いちごジャム
22	水	ご飯 鶏のクリーム煮 もやしサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉 玉葱 人参 いんげん ホワイトソース コンソメ ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 玉葱 人参 マッシュルーム わかめ 南瓜 豆腐 コンソメ	牛乳 プリン	牛乳 プリンの素 牛乳
23	木	ご飯 肉団子 ひじきのかわり煮 中華スープ	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 ひじき ツナ 人参 玉葱 いんげん 大根 コンソメ 砂糖 大根 人参 チンゲン菜 わかめ 絹厚揚げ じゃが芋 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	金	パン 鮭の味噌チーズ焼き ツナサラダ コーンチャウダー	クリームエスカルゴ 鮭 味噌 みりん 粉チーズ ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ ウインナー 大根 キャベツ しめじ 薄揚げ 南瓜 クリームコーン 牛乳 コンソメ	クロレラ 焼おにぎり	クロレラ かつお節 濃口しょうゆ みりん ご飯 葱 ゴマ

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

12月16日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
25	土	きつねうどん	うどん すし揚げ 人参 大根 白菜 わかめ だしの素 みりん	お菓子	お菓子
		金平ごぼう	濃口しょうゆ 牛肉 ごぼう エリンギ 人参 いんげん だしの素 濃口しょうゆ		
		フルーツ	みりん バナナ		
27	月	ご飯	ご飯	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		鮭のから揚げ ポテトソース	鮭 じゃが芋 サラダ油 牛乳 コンソメ 唐揚げ粉		
		春雨サラダ	ハム 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢		
		清汁	ごま油 豆腐 人参 わかめ 大根 チンゲン菜 南瓜 だしの素 薄口しょうゆ		
28	火	ご飯	ご飯	牛乳 ふのラスク	牛乳 ふ バター 砂糖
		豚の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒		
		ひじき入り卵焼き	卵 ひじき ツナ 玉葱 しめじ 葱 濃口しょうゆ みりん		
		味噌汁	薄揚げ ごぼう わかめ 人参 大根 さつまいも だしの素 味噌		