

# 12月

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	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツの胡麻和え 豆腐の味噌汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □だいこん ○生揚げ □にんじん △砂糖 □キャベツ □りょくとうもやし □にんじん △いりごま △砂糖 ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
				きなこトースト 牛乳(おやつ)	△食パン ○きな粉 △ソフトマーガリン △砂糖 ○牛乳
2	火	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ほうれんそうのナムル みそ汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖 □ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし △砂糖 △ごま油 △さつまいも □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				ビスケット チーズ 牛乳(おやつ)	△たべっこどうぶつ ○プロセスチーズ ○牛乳
3	水	ごはん 鶏のママレード焼き フレンチサラダ ポテトスープ お茶	△精白米 ○鶏もも □マーマレード □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 △じゃがいも □たまねぎ	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				いちご蒸しパン 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス □いちごジャム ○牛乳 ○牛乳
4	木	スパゲティミートソース 大根とツナのサラダ ポパイスープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ □だいこん □にんじん □きゅうり ○ツナ水煮缶 △砂糖 △サラダ油 □ほうれんそう □スイートコーン	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
				わかめおにぎり お茶	△精白米 △わかめごはん ○ヤリ
5	金	豚丼 和風サラダ わかめのすまし汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし △砂糖 △サラダ油 △ごま □乾わかめ ○油揚げ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				味噌ポテト 牛乳(おやつ)	△じゃがいも △薄力粉 △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 ○牛乳
6	土	キーマカレー 豆腐スープ 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 △カレールウ ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				カステラ せんべい 麦茶(午後)	△カステラ △ぱりんこ
8	月	ごはん 鮭のコーンマヨドレ焼き 豚肉と春雨の炒め物 みそ汁(キャベツ) お茶	△精白米 ○さけ △マヨドレ □コーン缶詰クリーム ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □りょくとうもやし △はるさめ □にんにく △ごま油 □キャベツ □根深ねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス ドリンクヨーグルト	△ギンビスアスパラ ○ドリンクヨーグルト
				マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳

○:赤 △:黄 □:緑 ★:除去対象食品

# 12月

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	火	食パン コロッセ キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳(昼食用)	△食パン △ポテトコロッセ △サラダ油 □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △砂糖 △サラダ油 □たまねぎ □スイートコーン ○牛乳	塩せんべい お茶  青菜おにぎり お茶	△塩せんべい   △精白米 □あおなふりかけ ○牡蠣
10	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 中華風サラダ わかめの味噌汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △砂糖 △サラダ油 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○かにかまぼこ △ごま油 △砂糖 □根深ねぎ □乾わかめ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)  ジャムスコーン  牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳  △薄力粉 △ソフトマーガリン ○牛乳 ○鶏卵 △砂糖 □いちごジャム ○牛乳
11	木	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め  スパゲティ-サラダ えのきのすまし汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油 △スパゲティ □にんじん □きゅうり △マヨドレ □えのきたけ ○蒸しかまぼこ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)  すいとん お茶(午後)	△ギンビスアスパラ ○牛乳  ○豚肉こま切れ □だいこん □にんじん △薄力粉
12	金	カレーライス  きゃべつのごまマヨドレ和え 白菜のスープ ヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 △カレールウ □キャベツ □にんじん ○焼き竹輪 △いりごま △マヨドレ □はくさい ○油揚げ ○ヨーグルト	塩せんべい お茶  フレンチトースト 牛乳(おやつ)	△塩せんべい   △食パン ○牛乳 ○鶏卵 △砂糖 ○脱脂粉乳 ○牛乳
13	土	チャーハン  豆腐スープ フルーチェ(ピーチ) お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	甘辛せんべい お茶  クレープ せんべい 麦茶(午後)	△アンパンマンのソフトせんべい   △イチゴクレープ △ハッピーターン
15	月	ごはん さばの味噌煮 切干大根サラダ すまし汁 お茶	△精白米 ○ごまさば □しょうが ○淡色辛みそ △砂糖 □切干しだいこん □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油 □根深ねぎ □はくさい	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)  揚げパン 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳  △ロールパン △グラニュー糖 △サラダ油 ○牛乳
16	火	豚汁うどん  シュウマイ りんご お茶	△ゆでうどん ○豚肉こま切れ □だいこん □にんじん □干しいたけ □根深ねぎ ○淡色辛みそ ○シュウマイ □りんご	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)  鮭おにぎり お茶	△塩せんべい ○牛乳  △精白米 ○鮭フレーク ○牡蠣

○:赤 △:黄 □:緑 ★:除去対象食品

# 12月

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	水	ごはん ポークチャップ きゅうりとチーズの酢の物 かぶのスープ お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □生しいたけ △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖 □かぶ □乾わかめ	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				スイートポテト 牛乳(おやつ)	△さつまいも ○牛乳 △ソフトマーガリン △砂糖 ○牛乳
18	木	<リクエストメニュー> ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ マロニーサラダ コーンスープ お茶(午後)	△精白米 ○リタマリか ○鶏もも △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □コーン缶詰クリーム □うらごしコーン □たまねぎ ○牛乳	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
				みかんヨーグルト せんべい お茶	○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖 △ぱりんこ
19	金	マーボー豆腐丼 きゃべつと海苔和え 中華風卵スープ お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □キャベツ □にんじん □りょくとうもやし □焼きのり ○鶏卵 □たまねぎ △いりごま	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				ホイップサンド 牛乳(おやつ)	△食パン ○ホイップクリーム ○牛乳
20	土	焼き肉丼 豆腐のみそ汁 みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ △ごま油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				スティックパン 塩せんべい 麦茶(午後)	△スティックパン △塩せんべい
22	月	ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 お茶	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油 □はくさい □りょくとうもやし □こまつな □にんじん ○かつお節 □たまねぎ ○木綿豆腐 ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
				わかめおにぎり お茶(午後)	△精白米 △わかめごはん ○特リ
23	火	ごはん 揚げボールと野菜の煮物 ブロッコリーの香りおえ みそ汁 お茶	△精白米 ○揚げボール □だいこん □にんじん ○鶏もも △砂糖 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △ごま油 △砂糖 □こまつな ○油揚げ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				のり塩ポテト 牛乳(おやつ)	△フライドポテト・シュースト △サラダ油 □あおさ ○牛乳
24	水	<クリスマス会メニュー> 胚芽ロール ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳(昼食用)	△胚芽パン ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 □トマトケチャップ ○プロセスチーズ ○特リ □れんこん △じゃがいも □にんじん □きゅうり □ブロッコリー △マヨドレ □たまねぎ □にんじん □パセリ ○牛乳	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				ケーキ 牛乳(おやつ)	△スイスロール ○ホイップクリーム □いちご △チョコペン △粉糖 ○牛乳

○:赤 △:黄 □:緑 ★:除去対象食品

# 12月

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	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き ビーフンの炒め物	△精白米 ○若鶏もも □たまねぎ □スイートコーン □トマトケチャップ ○プロセスチーズ △ビーフン ○豚肉こま切れ □りょくとうもやし □にんじん □青ピーマン △ごま油 □キャベツ □たまねぎ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
		ベジタブルスープ お茶		クッキー 牛乳(おやつ)	△ソフトマーガリン △砂糖 △薄力粉 □ピュアココア ○牛乳
26	金	ハヤシライス コールスローサラダ 野菜のスープ フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 □チンゲンサイ □スイートコーン ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油 ○牛乳
27	土	五目あんかけ丼 豆腐スープ フルーチェ(いちご) お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □干しいたけ △サラダ油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが □にんにく ○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				今川焼(クリーム) せんべい 麦茶(午後)	△今川焼 △ハッピーターン

☆リクエストメニューは18日(木)です。  
☆献立は都合により変更することがあります。

○:赤 △:黄 □:緑 ★:除去対象食品

12月のリクエストメニューを考えてくれたおともだち