

平成27年度 12月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① ポークピカタ ② ジャがいものきんぴら ③ みそ汁	① 野菜の牛肉巻き ② さつまいもサラダ ③ みそ汁	① ハンバーグ ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁	① ほうれん草のグラタン ② コンソメスープ	① 根菜と昆布の煮物 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① 八宝菜 ② ぎょうざ	① 里いもと鮭のグラタン ② 白菜スープ	① 牛肉ときのこの煮物 ② ごぼうサラダ ③ みそ汁	① 豚肉と野菜の揚げ出し ② カリフラワーの胡麻酢和え ③ みそ汁	① みそつくねの 蓮根はさみ揚げ ② 野菜炒め ③ みそ汁	① オムそば ② みそ汁	① おでん ② 付け合わせ	① ほうれん草のキーマカレー ② 野菜スープ
材 料	① 豚肉 ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉 ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ キャベツ ねぎ みそ	① 牛肉 人参 アスパラ ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 牛ミンチ 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 しょう油 ウスターソース お好みソース ケチャップ ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① ほうれん草 ●▲ ベーコン 玉ねぎ ● 卵 ▲ バター 小麦粉 ▲ 牛乳 ▲ チーズ ② ポークピッツ 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ	① 鶏肉 蓮根 ごぼう 人参 いんげん 三石昆布 しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 ▲ スープストック しょう油 片栗粉 ② キャベツ なら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品	① 里いも 鮭 小松菜 玉ねぎ ▲ バター 小麦粉 ▲ 牛乳 ▲ チーズ ② 白菜 玉ねぎ ポークピッツ 人参 ねぎ ▲ スープストック しょう油	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② ごぼう ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 豚肉 ごぼう かぼちゃ アスパラ 片栗粉 しょう油 ② カリフラワー ささ身 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 酒 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 蓮根 鶏ミンチ パン粉 みそ ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ▲ スープストック しょう油 ③ ジャがいも ねぎ みそ	① 中華そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ ● 卵 お好みソース ウスターソース ケチャップ ② ブロッコリー ▲ チーズ	① 牛すじ 鶏手羽 ● 卵 大根 じゃがいも ごぼう天 こんにゃく しょう油 みりん ② プロッコリー ▲ チーズ	① 米 ほうれん草 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 ケチャップ ウスターソース ② 玉ねぎ ●▲ ベーコン 人参 もやし チンゲン菜 コンソメ しょう油

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)
献立名	① 豆腐コロック ② チンゲン菜の中華炒め ③ みそ汁	① 白身魚の南部揚げ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁	① 鶏肉のみそ炒め ② パンプキンサラダ ③ みそ汁	① ならキムチチャーハン ② ワンタンスープ	① ポトフ ② ほうれん草の卵とじ	① 肉じゃが ② 小松菜としめじのソテー ③ みそ汁	天皇誕生日	① ビーフシチュー ② 温野菜 ③ ロールパン	① 納豆入りオムレツ ② ほうれん草のお浸し ③ みそ汁	① エビマヨ ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁	① 鶏の照り焼き ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁	① 焼肉どんぶり ② みそ汁
材 料	① 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 かに缶 ▲ バター 小麦粉 ● 卵 パン粉 ケチャップ ② 豚肉 チンゲン菜 人参 もやし ごぼう 胡麻油 ▲ スープストック ③ キャベツ ねぎ みそ	① めんたい ● 卵 小麦粉 胡麻 しょう油 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ ジャがいも ねぎ みそ	① 鶏肉 キャベツ 生姜 胡麻油 みそ みりん 豆板醤 小麦粉 ② かぼちゃ ● ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 米 豚ミンチ なら 白菜キムチ 胡麻油 しょう油 ② 海老 ホタテ 春菊 白ねぎ 生姜 ワンタンの皮 ブイヨン しょう油	① 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 大根 かぶ じゃがいも ブロッコリー カリフラワー パセリ コンソメ しょう油 酒 ② ほうれん草 しらす ● 卵 しょう油	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ ごま油 ▲ スープストック ③ キャベツ ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース しょう油 ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② ブロッコリー カリフラワー ● マヨネーズ ③ 小麦粉 ● 卵 ▲ バター	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース しょう油 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 大根 ねぎ みそ	① ● 卵 納豆 玉ねぎ ツナ 人参 しょう油 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① えび レモン 片栗粉 ● マヨネーズ ケチャップ 酒 ごま油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鶏肉 白ねぎ 生姜 にんにく しょう油 みりん 砂糖 酒 ② チンゲン菜 豚肉 人参 玉ねぎ コーン ▲ スープストック ③ キャベツ ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 白ねぎ ねぎ しょう油 みりん 酒 ② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ