



平成27年度 12月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）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
☆ 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 鶏のしょう油焼き ② 根菜のサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉と大根の煮物 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 豚汁 ② 揚げシューマイ ③ みかん	① 鮭のちゃんちゃん焼き ② 粉ふきいも ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ちゃんごうどん ② かぼちゃの煮つけ ③ りんご	① ちらし寿司 ② 肉団子 ③ すまし汁 ④ みかん	① 米 海老 ごぼう 蓮根 椎茸 あなご 人参 絹さや ● 錦糸卵 のり すし酢 しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ 豆腐 白菜 たら わかめ 水菜 みつ葉 しょう油 みりん 酒	① 鶏肉 パセリ ● 卵 ▲ 粉チーズ 粒マスタード パン粉 ② おから ● パーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム コーン ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ▲ 生クリーム ② ウィナー ▲ チーズ ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 和風ハンバーグ ② 蓮のきんぴら ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 白菜の胡麻和え ③ みそ汁 ④ パナナ	① かにチャーハン ② 五目スープ ③ みかん	① 中華どんぶり ② 野菜春巻き ③ キウイフルーツ	① けんちん汁 ② ツナサラダ ③ パナナ
材 料	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② ごぼう 蓮根 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① 豚肉 大根 人参 油揚げ さつま揚げ 大根葉 生姜 しょう油 ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 玉ねぎ 小麦粉 豚脂 すり身 生姜 かに ● 卵	① 鮭 玉ねぎ えのき しめじ キャベツ 人参 ねぎ ● マヨネーズ みそ ② じゃがいも パセリ ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② かぼちゃ しょう油 みりん	① せんべい ② ブルーン	① せんべい ② ブルーン	① ツナトースト	① 肉まん	① マカロニのあべ川風	① りんごケーキ	① ビスケット	① フレンチトースト	① 蓮根マフィン
おやつ	① マーブルケーキ	① チーズ ② せんべい	① パナナ	① きな粉トースト	① せんべい	① せんべい ② ブルーン	① ツナトースト	① 肉まん	① マカロニのあべ川風	① りんごケーキ	① ビスケット	① フレンチトースト	① 蓮根マフィン	
材 料	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① ▲ チーズ ② もち米	① パナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① もち米	① もち米 ② ブルーン	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① マカロニ きな粉	① りんご ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳	① 蓮根 ●▲ プレッドミックス ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳	

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 すき焼き風煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚肉のみそ焼き ② 白菜と春菊のお浸し ③ みそ汁 ④ りんご	① ぶりの照り焼き ② 厚揚げと切干大根の煮物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 焼きそば ② みそ汁 ③ もも缶	① あんかけうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ	① 鮭のかす汁 ② 多菜包子 ③ みかん	天皇誕生日	① 鶏肉のカレー揚げ ② 海老マカロニグラタン ③ みそ汁 ④ パナナ	① 鶏肉のカレー揚げ ② フロッキーのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① 回鍋肉 ② フロッキーのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① チキンライス ② みそ汁 ③ りんご	① カレーライス ② 果物の盛り合わせ	① コロッケ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ パイン缶
材 料	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく 春菊 ねぎ しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② 春菊 白菜 人参 かつお節 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① ぶり しょう油 みりん 酒 ② 厚揚げ 切干大根 椎茸 いんげん 人参 しょう油 ③ さつまいも ふ 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 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ● 卵 ● 天かす ねぎ 柚子 みつ葉 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ 鶏ミンチ グリーンピース しょう油 みりん	① 鮭 大根 人参 ごぼう 里いも 生椎茸 糸こんにゃく ねぎ 白みそ あわせみそ 酒 酒かす ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① 鶏肉 カレー粉 片栗粉 ② マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム ▲ バター ▲ 牛乳 ▲ チーズ 小麦粉 コンソメ ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 カレー粉 片栗粉 ② マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム ▲ バター ▲ 牛乳 ▲ チーズ 小麦粉 コンソメ ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② ブロッコリー カリフラワー ▲ チーズ ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② パナナ りんご みかん缶	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② パナナ りんご みかん缶	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ
おやつ	① せんべい ② ブルーン	① フルーツヨーグルト	① アメリカンドック	① せんべい	① ドーナツ	① サンライス		① ビスケット	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① ビスケット ② ブルーン	① せんべい	
材 料	① もち米 ② ブルーン	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト		① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① もち米	



平成27年度 12月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）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
☆ 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 鶏のしょう油焼き ② 根菜のサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉と大根の煮物 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 豚汁 ② 揚げシューマイ ③ みかん	① 鮭のちゃんちゃん焼き ② 粉ふきいも ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ちゃんごうどん ② かぼちゃの煮つけ ③ りんご	① ちらし寿司 ② 肉団子 ③ すまし汁 ④ みかん	① 米 海老 ごぼう 蓮根 椎茸 あなご 人参 絹さや ● 錦糸卵 のり すし酢 しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ 豆腐 白菜 たら わかめ 水菜 みつ葉 しょう油 みりん 酒	① 鶏肉 パセリ ● 卵 ▲ 粉チーズ 粒マスタード パン粉 ② おから ● パーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム コーン ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ▲ 生クリーム ② ウィナー ▲ チーズ ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 和風ハンバーグ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② 鶏肉 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 白菜の胡麻和え ③ みそ汁 ④ パナナ	① かにチャーハン ② 五目スープ ③ みかん	① 中華どんぶり ② 野菜春巻き ③ キウイフルーツ	① 鶏肉 豆腐 油揚げ 人参 大根 ごぼう 里いも 椎茸 ねぎ しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン ● マヨネーズ 酢
材料	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② ごぼう 蓮根 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① 豚肉 大根 人参 油揚げ さつま揚げ 大根葉 生姜 しょう油 ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 玉ねぎ 小麦粉 豚脂 すり身 生姜 かに ● 卵	① 鮭 玉ねぎ えのき しめじ キャベツ 人参 ねぎ ● マヨネーズ みそ ② じゃがいも パセリ ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② かぼちゃ しょう油 みりん	① ちらし寿司 ごぼう 蓮根 椎茸 あなご 人参 絹さや ● 錦糸卵 のり すし酢 しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ 豆腐 白菜 たら わかめ 水菜 みつ葉 しょう油 みりん 酒	① 米 海老 ごぼう 蓮根 椎茸 あなご 人参 絹さや ● 錦糸卵 のり すし酢 しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ 豆腐 白菜 たら わかめ 水菜 みつ葉 しょう油 みりん 酒	① 鶏肉 パセリ ● 卵 ▲ 粉チーズ 粒マスタード パン粉 ② おから ● パーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム コーン ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ▲ 生クリーム ② ウィナー ▲ チーズ ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② 鶏肉 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② ささ身 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油 酒 ③ 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 かに缶 玉ねぎ ● 卵 グリーンピース しょう油 ② ささ身 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油 酒 ③ 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 鶏肉 豆腐 油揚げ 人参 大根 ごぼう 里いも 椎茸 ねぎ しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン ● マヨネーズ 酢	
おやつ	① マーブルケーキ ② せんべい	① チーズ ② せんべい	① パナナ	① きな粉トースト	① せんべい	① せんべい ② ブルーン	① ツナトースト	① 肉まん	① マカロニのあべ川風	① りんごケーキ	① ビスケット	① フレンチトースト	① 蓮根マフィン	
材料	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① ▲ チーズ ② もち米	① パナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① もち米	① もち米 ② ブルーン	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① マカロニ きな粉	① りんご ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳	① 蓮根 ● ▲ ブレッドミックス ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳

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 すき焼き風煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚肉のみそ焼き ② 白菜と春菊のお浸し ③ みそ汁 ④ りんご	① ぶりの照り焼き ② 厚揚げと切干大根の煮物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 焼きそば ② みそ汁 ③ もも缶	① あんかけうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ	① 鮭のかす汁 ② 多菜包子 ③ みかん		天皇誕生日	① 鶏肉のカレー揚げ ② 海老マカロニグラタン ③ みそ汁 ④ パナナ	① 回鍋肉 ② フロッコリーのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① チキンライス ② みそ汁 ③ りんご	① カレーライス ② 果物の盛り合わせ	① コロッケ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ パイン缶
材料	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく 春菊 ねぎ しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② 春菊 白菜 人参 かつお節 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① ぶり しょう油 みりん 酒 ② 厚揚げ 切干大根 椎茸 いんげん 人参 しょう油 ③ さつまいも ふ 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 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ● 卵 ● 天かす ねぎ 柚子 みつ葉 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ 鶏ミンチ グリーンピース しょう油 みりん	① 鮭 大根 人参 ごぼう 里いも 生椎茸 糸こんにゃく ねぎ 白みそ あわせみそ 酒 酒かす ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース		天皇誕生日	① 鶏肉 カレー粉 片栗粉 ② マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム ▲ バター ▲ 牛乳 ▲ チーズ 小麦粉 コンソメ ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② フロッコリー カリフラワー ▲ チーズ ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② パナナ りんご みかん缶	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ
おやつ	① せんべい ② ブルーン	① フルーツヨーグルト	① アメリカンドック	① せんべい	① ドーナツ	① サンライス		① たこ焼き	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① ビスケット ② ブルーン	① せんべい	
材料	① もち米 ② ブルーン	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト		① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① もち米	



平成27年度 12月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）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
☆ 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 鶏のしょう油焼き ② 根菜のサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉と大根の煮物 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ みそ汁 ④ バナナ	① 豚汁 ② 揚げシューマイ ③ みかん	① 鮭のちゃんちゃん焼き ② 粉ふきいも ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ちゃんこうどん ② かぼちゃの煮つけ ③ りんご	① ちらし寿司 ② 肉団子 ③ すまし汁 ④ みかん	① イタリアンチキンカツ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① クリームシチュー ② 付け合わせ ③ りんご	① 和風ハンバーグ ② 蓮のきんぴら ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 白菜の胡麻和え ③ みそ汁 ④ バナナ	① かにチャーハン ② 五目スープ ③ みかん	① 中華どんぶり ② 野菜春巻き ③ キウイフルーツ	① けんちん汁 ② ツナサラダ ③ バナナ
材 料	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② ごぼう 蓮根 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ ジャがいも 油揚げ ねぎ みそ	① 豚肉 大根 人参 油揚げ さつま揚げ 大根葉 生姜 しょう油 ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 玉ねぎ 小麦粉 豚脂 すり身 生姜 かに ● 卵	① 鮭 玉ねぎ えのき しめじ キャベツ 人参 ねぎ ● マヨネーズ みそ ② ジャがいも パセリ ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② かぼちゃ しょう油 みりん	① 米 海老 ごぼう 蓮根 椎茸 あなご 人参 絹さや ● 錦糸卵 のり すし酢 しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ 豆腐 白菜 たら わかめ 水菜 みつ葉 しょう油 みりん 酒	① 米 海老 ごぼう 蓮根 椎茸 あなご 人参 絹さや ● 錦糸卵 のり すし酢 しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ 豆腐 白菜 たら わかめ 水菜 みつ葉 しょう油 みりん 酒	① 鶏肉 パセリ ● 卵 ▲ 粉チーズ 粒マスタード パン粉 ② おから ● パーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 ブロックリー 人参 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム コーン ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ▲ 生クリーム ② ウィンナー ▲ チーズ ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② 鶏肉 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② 白菜 ほうれん草 人参 胡麻 しょう油 ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	① 米 かに缶 玉ねぎ ● 卵 グリーンピース しょう油 ② ささ身 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油 酒 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 鶏肉 豆腐 油揚げ 人参 大根 ごぼう 里いも 椎茸 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉 ② ツナ ジャがいも 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン ● マヨネーズ 酢
おやつ	① マーブルケーキ	① チーズ ② せんべい	① バナナ	① きな粉トースト	① せんべい	① せんべい ② ブルーン	① ツナトースト	① 肉まん	① マカロニのあべ川風	① りんごケーキ	① ビスケット	① フレンチトースト	① 蓮根マフィン
材 料	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① ▲ チーズ ② もち米	① バナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① もち米	① もち米 ② ブルーン	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① マカロニ きな粉	① りんご ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳	① 蓮根 ●▲ ブレッドミックス ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳

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 すき焼き風煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚肉のみそ焼き ② 白菜と春菊のお浸し ③ みそ汁 ④ りんご	① ぶりの照り焼き ② 厚揚げと切干大根の煮物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 焼きそば ② みそ汁 ③ もも缶	① あんかけうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ	① 鮭のかす汁 ② 多菜包子 ③ みかん		天皇誕生日	① 鶏肉のカレー揚げ ② 海老マカロニグラタン ③ みそ汁 ④ バナナ	① 回鍋肉 ② ブロッコリーのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① チキンライス ② みそ汁 ③ りんご	① カレーライス ② 果物の盛り合わせ	① コロッケ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ パイン缶
材 料	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく 春菊 ねぎ しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② 春菊 白菜 人参 かつお節 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① ぶり しょう油 みりん 酒 ② 厚揚げ 切干大根 椎茸 いんげん 人参 しょう油 ③ さつまいも ふ 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 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ● 卵 ● 天かす ねぎ 柚子 みつ葉 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ 鶏ミンチ グリーンピース しょう油 みりん	① 鮭 大根 人参 ごぼう 里いも 生椎茸 糸こんにゃく ねぎ 白みそ あわせみそ 酒 酒かす ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース			① 鶏肉 カレー粉 片栗粉 ② マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロックリー マッシュルーム ▲ バター ▲ 牛乳 ▲ チーズ 小麦粉 コンソメ ③ ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② ブロッコリー カリフラワー ▲ チーズ ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② バナナ りんご みかん缶	① 牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ
おやつ	① いりこナッツ ② せんべい ブルーン	① フルーツヨーグルト	① アメリカンドック	① せんべい	① ドーナツ	① サンライス		① たこ焼き	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① ビスケット ② ブルーン	① せんべい	
材 料	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン ジャがいも	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト		① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① もち米	