



献立表



月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		豚肉の角煮風 豚肉・三温糖・しょうゆ・酒 サツと煮 小松菜・エリンギ・白菜・みりん・しょうゆ・片栗粉 彩りサラダ かぼちゃ・玉ねぎ・人参・コーン・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 豆腐・春菊・かぶ・みそ	鶏肉のマーメレード焼き 鶏もも肉・塩糖・マーメレード・しょうゆ 根菜炒め ごぼう・れんこん・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 おかか和え しろ菜・キャベツ・大根・えのき・しょうゆ・かつお 清汁 チンゲン菜・玉ねぎ・なめこ・しょうゆ・塩	白身魚のイタリアン風 白身魚・塩糖・小麦粉・ホールマト・しめじ・パセリ粉・塩・三温糖 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 マリネ ブロッコリー・パプリカ・人参・酢・オリーブ油・塩・しょうゆ スープ 油揚げ・レタス・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ	切干肉うどん 豚肉・切干大根・白菜・玉ねぎ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油・乾麺 和え物 かぶ・ほうれん草・ツナ缶・マヨドレ・しょうゆ
		ういろろ みかん 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・水	おにぎり りんご チーズ 鮭フレーク・塩	ディアマンクッキー 牛乳 小麦粉・三温糖・バター・油・牛乳・グラニュー糖	おにぎり りんご わかめ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
大根葉のごはん 大根葉・豚ひき肉・しょうゆ・ごま油 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・みりん・しょうゆ コールスローサラダ キャベツ・ブロッコリー・人参・パセリ・マヨドレ・塩・すし酢 清汁 さつまいも・豆腐・しょうゆ・塩	豚肉と里芋の甘辛煮 豚肉・里芋・酒・三温糖・しょうゆ れんこんチーズ焼き れんこん・塩糖・チーズ 和風和え かぶ・ほうれん草・水菜・コーン・人参・三温糖・しょうゆ スープ 小松菜・エリンギ・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 五目豆 大豆水煮・ごぼう・人参・大根・昆布・三温糖・しょうゆ 梅和え しろ菜・もやし・しめじ・パプリカ・梅肉・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・レタス・わかめ・みそ	麻婆豆腐 豚ミンチ・豆腐・人参・ねぎ・しょうゆ・三温糖・赤みそ・みそ・片栗粉 さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・バター・シナモン ごまマヨサラダ チンゲン菜・人参・カリフラワー・マヨドレ・しょうゆ・ごま 清汁 鮭・白菜・とろろ昆布・しょうゆ・塩	ユーリンチー風 鶏もも肉・塩糖・片栗粉・白ねぎ・生姜・酒・しょうゆ・酢・三温糖・みりん・ごま油 甘辛かぼちゃ かぼちゃ・しょうゆ・三温糖・油 大根と水菜のバリバリサラダ 大根・水菜・玉ねぎ・れんこん・ちりめんじゃこ・しょうゆ・かぼす果汁・油・三温糖 みそ汁 キャベツ・人参・三つ葉・みそ	豚じゃが弁 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・糸こんにゃく・ごぼう・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 清汁 かぶ・しめじ・ねぎ・しょうゆ・塩
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳	みそパン 牛乳 食パン・三温糖・みりん・みそ・白みそ・ごま	抹茶スコーン みかん 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・塩・油・豆乳・抹茶	おにぎり りんご チーズ わかめ	ゆかりせんべい 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・ゆかり粉	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
13日	14日	15日	16日	17日 お誕生日会	18日
炊き込みごはん ごぼう・人参・しめじ・みりん・しょうゆ さばの生姜焼き さば・酒・みりん・しょうゆ・生姜 チレギサラダ風 白菜・春菊・えのき・人参・しょうゆ・焼きのり・ごま油 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩	鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま カレー切干大根 切干大根・パプリカ・ツナ・れんこん・三温糖・しょうゆ・カレー粉 豆サラダ ブロッコリー・水菜・大豆・人参・コーン・マヨドレ・しょうゆ スープ 春玉・玉ねぎ・かぶ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉の黒酢炒め 豚肉・玉ねぎ・レタス・黒酢・三温糖・しょうゆ 高野豆腐煮 高野豆腐・絹ごし・人参・三温糖・しょうゆ かつお和え キャベツ・ほうれん草・ごぼう・しょうゆ・かつお みそ汁 長芋・エリンギ・もやし・みそ	鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭・しめじ・玉ねぎ・塩糖・みそ・みりん・しょうゆ・三温糖 れんこんきんぴら れんこん・糸こんにゃく・人参・みりん・しょうゆ・三温糖・ごま油 酢の物 大根・わかめ・小松菜・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 さつまいも・白菜・しょうゆ・塩	おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・水菜・しょうゆ・ちりめんじゃこ・三温糖・塩・すし酢・酢 和風ハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・しょうゆ・水・片栗粉 じゃがいもサラダ じゃがいも・パプリカ・人参・チンゲン菜・マヨドレ・塩 かきたま汁 卵・あおさ・しょうゆ・塩・片栗粉	みそ煮込みうどん 豚肉・小松菜・白菜・しめじ・コーン・玉ねぎ・みそ・しょうゆ・三温糖・乾麺 和え物 かぼちゃ・レタス・人参・しょうゆ・三温糖・ごま
黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	かぼちゃボール みかん 牛乳 かぼちゃ・豆乳・三温糖・コーンフレーク	おにぎり りんご チーズ 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん	ゆずケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・牛乳・ゆず	おにぎり りんご ゆかり粉
20日	21日	22日	23日	24日	25日 クリスマス
ひじきごはん ひじき・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ 鯖の西京焼き 鯖・白みそ・しょうゆ・みりん・酒 ゆかり和え ブロッコリー・人参・長芋・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 鮭・小松菜・しょうゆ・塩	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・生姜・白ねぎ・ニラ・酒・三温糖・酢・みそ・しょうゆ・ごま油 粉ふきいも じゃがいも・バター・塩 ゆずサラダ 白菜・レタス・人参・ゆず果汁・三温糖・しょうゆ スープ ごぼう・エリンギ・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ	鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・塩糖・梅肉 いとこ煮 かぼちゃ・ゆであずき・三温糖・しょうゆ・だし汁 ごま和え キャベツ・水菜・人参・ごま・三温糖・しょうゆ みそ汁 れんこん・玉ねぎ・豆腐・みそ	鯖のみぞれあんかけ 鯖・塩糖・大根・えのき・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 こんにゃく炒め 糸こんにゃく・人参・ごぼう・しょうゆ・三温糖・油 カリフラワーの和風マリネ カリフラワー・チンゲン菜・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・酢・オリーブ油 清汁 じゃがいも・しろ菜・白ねぎ・しょうゆ・塩	ピラフ風 玉ねぎ・人参・コーン・ベーコン・塩・しょうゆ ローストチキン 手羽元・塩糖・みりん・しょうゆ マカロニサラダ マカロニ・小松菜・人参・パプリカ・ツナ・マヨドレ・塩 豆乳スープ 豆乳・かぶ・ブロッコリー・しょうゆ・塩・コンソメ	野菜炒め弁 豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・豆腐・しょうゆ・みりん・三温糖・油 清汁 さつまいも・水菜・しょうゆ・塩
チーズ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・チーズ・牛乳	ミルククリームパン 牛乳 食パン・牛乳・三温糖・コーンスターチ	かるかん みかん 牛乳 上新粉・三温糖・BP・水・長芋	おにぎり りんご チーズ 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ	クリスマスケーキ 牛乳 ホットケーキmix・ヨーグルト・生クリーム・ジャム・いちご・粉糖	おにぎり りんご 花むすび
27日	28日	29日	30日	31日	
大根の炊き込みご飯 大根・しめじ・小松菜・しょうゆ・みりん 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩糖・マヨドレ・しょうゆ しらす和え チンゲン菜・人参・もやし・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 じゃがいも・えのき・とろろ昆布・しょうゆ・塩 きなこマフィン 牛乳 ホットケーキmix・きなこ・油・牛乳・三温糖	鮭の磯辺焼き 生鮭・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 ブロッコリーと長芋の洋風炒め ブロッコリー・長芋・ベーコン・オリーブ油・しょうゆ・三温糖 春雨の和え物 ほうれん草・キャベツ・人参・春雨・すし酢・酢・しょうゆ みそ汁 豆腐・レタス・三つ葉・みそ	おにぎり りんご チーズ 焼きのり・塩	おにぎり りんご チーズ 焼きのり・塩	おにぎり りんご 焼きのり・塩	



《クッキング》
9日・・・かぜ

乳児の朝おやつ
月 牛乳・せんべい
火 牛乳・クラッカー
水 牛乳・ビスケット
木 牛乳・せんべい
金 牛乳・クラッカー
土 牛乳・せんべい