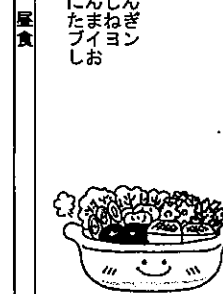


★ 12月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

| 2月 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 16日 |
|--|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|--|
| ■ごはん 米 ■たらのかば焼き ■たむぎ粉 油 濃口しょうゆ ■高野豆腐の煮物 ■高野とうふ にんじん にきびごぼう さとう ■みそやわめぎ ■わかめ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ■ぶたにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ポンス ■キャノーラ油 ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 こむぎ粉 ■もやし ■緑豆もやし ■にんじん 濃口しょうゆ ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■みそうどん うどん とりにく たまねぎ にんじん えのき みそ 削りぶし ■インゲンのごま和え ■インゲン にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま | ■カレーピラフ 米 ウイナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお カレー粉 ■フィッシュ パセリ缶 ■コーンスローサラダ ■キャベツ にんじん コーン ■マヨネーズ ■スプ ■ごま油 ■フィッシュ しお | ■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■カリフラワーのポン酢和え ■カリフラワー ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■鱈の塩焼き 秋鮭 ■がんとどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■ほうれん草のごま和え ■ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き ■ぶたにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ポンス ■キャノーラ油 ■オクラのおかか和え ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■豚肉の生煮炒め ■ぶたにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ポンス ■キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ■ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ナポリタン ■スパゲティ ■パスタ ■たまねぎ にんじん ピーマン缶 ■ケチャップ ■フィッシュ ■キャノーラ油 ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ポークカレー 米 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■フィッシュ ■コーン ■たまねぎ ■マヨネーズ | ■豚肉の生煮焼き 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■インゲンの和え物 ■インゲン にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■鱈の生煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■切干だいこん にんじん きぬさや ■乾燥わかめ ■乾燥わかめ 削りぶし ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし |
| ■クラッカー ■ジャム ■牛乳 | ■セサミクッキー ■こむぎ粉 ■ベーキングパウダー ■マーガリン ■キャノーラ油 ■牛乳 | ■フルーツ(みかん缶) ■みかん缶 ■牛乳 | ■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶 | ■フルーツ(カクテル缶) ■ミックスフルーツ缶 ■牛乳 | ■源氏パイ ■源氏パイ ■牛乳 | ■お麩のラスク ■マーガリン ■さとう ■牛乳 | ■ボンマッシュマロ ■ほん菓子 ■マシュマロ ■マーガリン ■牛乳 | ■ココアクッキー ■こむぎ粉 ■ココア ■ベーキングパウダー ■マーガリン ■キャノーラ油 ■牛乳 | ■ポップコーン ■ポップコーンの素 ■キャノーラ油 ■しお ■牛乳 | ■フルーツ(もも缶) ■もも缶 ■牛乳 | ■ココナッツサブレ ■ココナッツサブレ ■牛乳 | ■ブルーベリージャムサンド ■クラッカー ■ブルーベリージャム ■牛乳 |

| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
|--|--|--|--|---|---|---|---|---|--|---|
| ■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ にんじん ケチャップ さとう ■キャノーラ油 ■ジャーマンポテト ■メークイン ■ウイナー ■キャノーラ油 ■しお ■フィッシュ ■スプ ■にんじん ■フィッシュ しお | ■ごはん 米 ■豚肉の胡麻油炒め ■ぶたにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ポンス ■キャノーラ油 ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■わかめ ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし ■ほうれん草のごま和え ■ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■★冬至献立★ ■パンブキンカレーライス 米 とりにく たまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 カレーパウダー ■フィッシュ ■スパゲティ ■スパゲティ ■マヨネーズ しお | ■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ かこんやく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■小松菜の和え物 ■小松菜 ■ごま油 ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■たらの煮付け ■たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和え物 ■ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ■ぶたにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ポンス ■キャノーラ油 ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■★クリスマス献立★ ■洋風ピラフ 米 ■ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ ■フィッシュ ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■やきそば 小中華めん ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 ■ソース ■キャノーラ油 ■オクラの和え物 ■オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそやわめぎ ■みそだし昆布 削りぶし | ■チキンカレー 米 とりにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■フィッシュ ■マカロニ ■マカロニ ■マヨネーズ | ■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ ■鶏がらスープ かたくり粉 ■プロッコリーの中華和え ■プロッコリー にんじん ごま油 ■乾燥わかめ 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ ■鶏がらスープ 濃口しょうゆ |
| ■高野豆腐のココアトースト ■高野豆腐 ■ココア ■牛乳 | ■抹茶クッキー ■こむぎ粉 ■抹茶缶 ■ベーキングパウダー ■マーガリン ■キャノーラ油 ■牛乳 | ■おからおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶 | ■フルーツ(みかん缶) ■みかん缶 ■牛乳 | ■源氏パイ ■源氏パイ ■牛乳 | ■ポップコーン(ココア) ■ポップコーンの素 ■キャノーラ油 ■ココア ■牛乳 | ■きなこクッキー ■こむぎ粉 ■きなこ ■ベーキングパウダー ■マーガリン ■キャノーラ油 ■牛乳 | ■クリスマスケーキ ■ホットケーキミックス ■ベーキングパウダー ■砂糖 ■卵 ■キャノーラ油 ■豆乳ホイップ ■ココア ■みかん缶 ■牛乳 | ■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶 | ■フルーツ(もも缶) ■もも缶 ■牛乳 | ■ココナッツサブレ ■ココナッツサブレ ■牛乳 |



3時