

# 月間献立表

		シヨウ(A)					
日付		12月01日(木)	12月02日(金)	12月03日(土)	12月04日(日)		
朝		黒糖煮パン スクランブルエッグ プロコリーのドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 結豆 しろなのお浸し みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜としらすの和え物 みそ汁(南瓜・しめじ)	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ みそ汁(長葱・うずまき粒)		
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼		御飯 めぬけの生菓煮 付)スナップエンドウ れんこんきんぴら煮 かにかまと小松菜の和え物 みそ汁(豆腐・若布)	御飯 【お誕生日献立】 赤飯 斜身盛り合わせ 茶碗蒸し あんみつ お吸い物(手まり麩・葱)	御飯 かじきの煮みそ焼き 付)オクラ じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し お吸い物(素麺・貝割れ)	高麗チヤウハン 肉しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ(餅・葱)		
おやつ		おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(シュークリーム)	【お誕生日おやつ】 スイ・ワレクショウ(ティラミス)	おやつ(酒類類)		
夕		御飯 牛肉ときこの炒め物 かぶの詰め煮 根菜のお浸し 香の物(沢庵)	御飯 鶏肉のバター醤油焼き バター醤油 付)大根おろし 黒羊の煮こころがし 白菜の煮じそ和え 漆漬け(大根)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん 付)スナップエンドウ レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え たいみそ	御飯 いわし塩焼きフライ・メンチカツ ソース 付)スナップエンドウ チキンサラダ かつおおかか フルーツ缶(マンゴー)		
日付	12月05日(月)	12月06日(火)	12月07日(水)	12月08日(木)	12月09日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝	御飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ミルクロール チキンのパン粉焼き 付)青菜 あんずジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 温泉卵 みそ汁(わかめ・えのき)	食パン 野菜団子のコンソメ ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき粒)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 みそ汁(冬瓜・わかめ)	御飯 スラングムック キャベツの辛子マヨネーズ和え みそ汁(しらな・おつゆ粒)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん ふるふき大根 オクラの揚げお お吸い物(はんぺん・かぶ菜)	【郷土食 福島県】 蕎麦多分ラーメン さくさく にんにくの白和え 白焼きゼリー	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル 香にフルーツ 中華スープ(春雨・コーン)	おかりごはん たらの香味煮 里芋の煮物 付)春雨 みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 鶏肉のクリーム煮 カリフラワーのルーナー マカロニサラダ コンソメスープ(餅・根菜)	御飯 さばの味噌煮 付)貝割れ きんぴらごぼう煮 小松菜のゆず風味和え お吸い物(わかめ・わかめ)	御飯 鶏肉の葱焼め かぼちゃの甘煮 白菜の湯和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)
おやつ	おやつ(かすてら)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(ドーナツ・お菓子)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(抹茶とら焼き)
夕	御飯 かれのチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜のきのこ和え のり佃煮	御飯 あじのトマトソース(かけ トマトソース) 付)アスパラ えびとかぶのコンソメ煮 プロコリー・サラダ 香の物(きゅうり漬け)	御飯 めばるの七味焼き 付)春雨 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え 昆布佃煮	御飯 かつとじ れんこんのピリ辛煮 青梗菜のごま醤油和え 香の物(さくら大根)	御飯 ほっけの山椒焼き 付)オクラ じきの煮物 しろなのおかか和え 金山寺みそ	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め 付)プロコリー 冬瓜のかにあんかけ 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 めぬけの梅肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ 昆布佃煮
日付	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
朝	御飯 さつまいも揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え みそ汁(もやし・きぬさや)	コーヒロール 洋風卵焼き 付)アスパラ キャベツのごまドレッシング和え りんごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の鶏糸和え みそ汁(玉葱・わかめ)	食パン チンゲン菜とベーコンの炒め物 かにかまときゅうりのドレッシング和え メイプルジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ウインナー 香の物(ごまごし) みそ汁(豆腐・大根菜)	御飯 おろし 付)アスパラ 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わかめ)	御飯 揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・水菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 ほきの南蛮漬け かぶの漬物 根菜の生薬醤油和え お吸い物(素麺・大根菜)	ハンバーグ ソース 付)甘栗あん・カリフラワー ジャーマンポテト メンゴゼリー コンソメスープ(あさり・青菜)	御飯 はんちゅうどん 具 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と焼き豚の和え物 抹茶プリン	御飯 金目鯛の煮付け 付)スナップエンドウ なすのみそ炒め もやしのからし和え お吸い物(里芋・かぶ菜)	【お好み煮】 カツカレー ハムサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ほうれん草・長葱)	【お好み煮】 バサの野菜あんかけ 野菜あん 牛肉れんこんきんぴら煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁(椎茸・おつゆ粒)	三色丼 ふるふき大根 キャベツの甘酢漬け お吸い物(素麺・大根菜)
おやつ	おやつ(パームケーキ)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(和風パンケーキ・風船)	おやつ(ヨーグルト)	おやつ(軟骨饅頭)	おやつ(スイートポテト)
夕	御飯 豆腐ステーキ 肉味噌 プロコリーソテー オクラサラダ 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さけの五目あんかけ 冬瓜の土佐煮 薄切と白菜の柚子醤油和え あみ佃煮	御飯 めだいの塩焼焼き 付)オクラ さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 香の物(ごぼう漬)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)アスパラ きざみ昆布の炒り煮 根菜の和風和え 香の物(しば漬)	御飯 かれの生菓煮 付)アスパラ かぶのそぼろがけ プロコリー・サラダ のり佃煮	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)アスパラ じゃこと青梗菜の炒め物 かつおおかか フルーツ缶(キウイ)	御飯 おじの蒲焼 付)アスパラ なすの詰め煮 白菜の湯和え たいみそ
日付	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝	御飯 にしんの梅煮 付)アスパラ カリフラワー みそ汁(豆腐・しめじ)	食パン 野菜団子のコンソメ 根菜のドレッシング和え ママレードジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 ちくわの炒り煮 香の物(しょうが) みそ汁(里芋・えのき)	バターロール 豆腐ハンバーグ 付)いんげん ほうれん草のソテー いちごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 おろしのなめたけ和え みそ汁(もやし・貝割れ)	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しろなのごま和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 結豆 さつまいも揚げといんげんの炒め みそ汁(里芋・わかめ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 めぬけの香味焼き 付)甘酢生菓 冬瓜のくず煮 いんげんと鶏肉のそぼろ和え みそ汁(青菜・えのき)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)プロコリー 根菜の甘辛炒め煮 漆漬け(かぶ) みそ汁(あさり・葱)	十五穀米ごはん ぶりのみりん焼き 付)オクラ 根菜の甘辛炒め煮 漆漬け(かぶ) みそ汁(あさり・葱)	【冬至献立】 御飯 たらのみそチーズ焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃのいとし煮 青梗菜の拍香和え みそ汁(冬瓜・てまり麩)	御飯 めだいのバター醤油焼き 付)玉葱 さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 みそ汁(玉葱・長葱)	【クリスマス献立】 ピザ 鶏肉の赤ワインソース 付)アスパラ カリフラワーソテー マチエロ コンソメスープ(マカオム・人参)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん えびとキャベツの炒め物 ぶどうゼリー みそ汁(冬瓜・大根菜)
おやつ	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(チョコレート饅頭)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(黒糖饅頭)	【クリスマスおやつ】 おやつ(ケーキ)	おやつ(ドーナツ・お菓子)
夕	御飯 豚肉の南蛮焼き 付)玉葱 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さわらのさっぱり煮 付)長葱 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま醤油和え あみ佃煮	御飯 チキンカツ ソース 付)キャベツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 和風卵焼き 付)大根おろし ハムと小松菜のソテー めかぶとろろ うめびしお	御飯 焼き肉 付)アスパラ じゃが芋の詰め煮 根菜の鶏糸和え 漆漬け(キャベツ)	御飯 かじきの煮付け 付)アスパラ レバーと玉葱の炒め物 和風サラダ 昆布佃煮	御飯 めばるの生菓醤油焼き 付)プロコリー 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え 香の物(しば漬)
日付	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	
朝	御飯 白菜とツタの炒め煮 温泉卵 みそ汁(もやし・かぶ菜)	キャロットロール はんぺんチーズのせ焼き 付)きぬさや キャベツサラダ あんずジャム フルーツ缶(みかん)	御飯 彩りはんぺんの詰め煮 なすのポン酢和え みそ汁(玉葱・しめじ)	食パン かにかまふんわり卵 青菜のドレッシング和え ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 厚揚げの詰め煮 白菜の湯和え みそ汁(もやし・大根菜)	御飯 とりつ(ね 付)いんげん キャベツの香味和え みそ汁(玉葱・えのき)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏だしの和風ミニエル 付)オクラ ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し お吸い物(とろろ・貝割れ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)大根おろし 青梗菜炒め カリフラワーのタラシ和え みそ汁(かぶ・葱)	【選択食】御飯 Aめぬけの葱焼焼き B鶏肉のキャベツ焼き 付)ほうれん草 きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ・かぶ菜)	御飯 豆腐ハンバーグ きのこあん 付)アスパラ 炭いもきんぴら 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 ほきのマスタート焼き 付)スナップエンドウ かぶの煮物 小松菜の梅じこ和え みそ汁(うずまき粒・豆苗)	【大晦日献立】 かき揚げそば 具 牛肉じゃが なすの塩昆布和え いちごゼリー	
おやつ	おやつ(和のパンケーキ・抹茶)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(プリン)	おやつ(スイートロール)	おやつ(羊羹かん)	おやつ(焼きチョコドーナツ)	
夕	御飯 青梗肉桂 豆腐焼売 しろなのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉の味噌焼き和風あんかけ 和風あん 里芋のごま煮 プロコリーの香味和え 金山寺みそ	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 金山寺みそ	御飯 バサの生菓煮 付)長葱 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 金山寺みそ	御飯 ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ほっけの塩焼焼き 付)アスパラ ちくわとごぼうの甘辛炒め煮 白菜のゆかり和え うぐいす豆	