

献立表

| 月曜日               |   | 火曜日                                   |  | 水曜日                          |  | 木曜日  |   | 金曜日  |   | 土曜日                 |   |     |  |
|-------------------|---|---------------------------------------|--|------------------------------|--|--|---|--|---|---------------------|---|-----|--|
|                   |   |                                       |  |                              |  | 1 牛乳 オレンジ  |   | 2 ヨーグルト  |   | 3 牛乳 ハイハイ           |   |     |  |
|                   |   |                                       |  |                              |  | 御飯<br>豚肉とれん<br>こんの甘酢<br>炒め<br>ブロッ<br>リーのツナ<br>和え<br>中華スー<br>プ<br>バナナ | 米<br>豚肉(ばら) にんじん たまねぎ れんこ<br>ん ピーマン 砂糖 みりん しょうゆ<br>酢<br>ブロッコリー にんじん ツナ油漬缶 砂<br>糖 みりん 酒 しょうゆ<br>たまねぎ もやし カットわかめ 酒<br>しょうゆ(うすくち) 鶏ガラ ごま油<br>バナナ | 御飯<br>鶏肉の<br>マーレード<br>焼き<br>白菜のひじ<br>き和え<br>すまし汁 | 米<br>鶏もも肉(皮付き) マーレード みり<br>ん しょうゆ<br>はくさい きゅうり にんじん ひじき 砂<br>糖 みりん 酒 しょうゆ<br>だいこん しめじ みつば 酒 しょうゆ<br>(うすくち) かつおだし汁 | 鶏井                  | 米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ<br>ねぎ 砂糖 酒 みりん しょうゆ            |     |  |
|                   |   |                                       |  |                              |  | 牛乳<br>あんバター<br>トースト  | 牛乳<br>食パン こしあん バター  | にゅうめん  | 干しとうめん 鶏もも肉(皮付き) にん<br>じん しいたけ みつば 酒 しょうゆ かつ<br>おだし汁  | りんご・<br>ヨーグルト       | りんご・ヨーグルト(加糖)                                   |     |  |
| 5                 | 牛乳 オレンジ   | 6                                     | 牛乳 バナナ   | 7                            | 牛乳 さつまいも   | 8  | 牛乳 バナナ  | 9  | 牛乳 オレンジ   | 10                  | 牛乳 お子様せんべい                                      |     |  |
| わかめ御飯             | 米 混ぜ込みわかめ   | 御飯                                    | 米  | 御飯                           | 米  | 御飯   | 米   | ロールパン  | ロールパン   | チャーハ<br>ン           | 米 ウインナーソーセージ たま<br>ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ ご<br>ま油      |     |  |
| 牛肉ときの<br>このうどん    | ゆでうどん 牛肉(ばら) たまねぎ し<br>めじ なめこ ほうれんそう 酒 みりん<br>しょうゆ かつおだし汁 | 鮭の照り焼<br>き<br>こまつな和<br>え              | さけ みりん 酒 しょうゆ<br>こまつな もやし ツナ油漬缶 砂糖 酒<br>みりん しょうゆ                                     | 鶏肉と大<br>根の煮物<br>納豆の磯<br>青菜和え | 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん<br>ちくわ 板こんにやく グリンピース(冷<br>凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ<br>納豆 こまつな にんじん 刻みのり<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ   | 八宝菜<br>もやしのナ<br>ムル   | はくさい にんじん たまね<br>ぎ ピーマン こまつな しいたけ ねぎ<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ<br>もやし きゅうり にんじん 砂糖 みりん<br>しょうゆ 酒 酢 ごま油   | かぶのク<br>リームシ<br>チュー                              | 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ<br>かぶ じゃがいも ほうれんそう しめじ<br>牛乳 小麦粉 コンソメ   | 胡瓜の塩<br>昆布和え        | きゅうり 塩こんぶ                                       |     |  |
| 小松菜とあ<br>げの和え物    | こまつな キャベツ にんじん 油揚げ<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ                       | みそ汁                                   | たまねぎ さつまいも(皮付) ねぎ 煮<br>干だし汁 白みそ  | みそ汁                          | キャベツ えのきたけ カットわかめ<br>煮干だし汁 白みそ   | 中華スー<br>プ<br>オレンジ  | たまねぎ えのきたけ レタス しょうゆ<br>酒 鶏ガラ かつおだし汁<br>オレンジ   | マカロニサ<br>ラダ<br>りんご                               | マカロニ にんじん きゅうり コーン(冷<br>凍) マヨネーズ<br>りんご   | みそ汁                 | さつまいも(皮付) こまつな え<br>のきたけ 煮干だし汁 白みそ              |     |  |
| 牛乳<br>りんご蒸し<br>パン | 牛乳<br>ホットケーキミックス りんごジャム<br>牛乳                             | 牛乳<br>マカロニき<br>なこ                     | 牛乳<br>マカロニ 砂糖 きな粉  | 牛乳<br>肉まん風<br>蒸しパン           | 牛乳<br>ホットケーキ粉 牛乳 豚ひき肉 たまね<br>ぎ しいたけ しょうゆ 砂糖 酒 ごま油  | 牛乳<br>いももち   | 牛乳<br>じゃがいも 片栗粉 とろけるチーズ 食<br>塩 油 ケチャップ  | かぶの葉<br>おにぎり                                     | 米 かぶ・葉 食塩   | 牛乳<br>みかん・ピ<br>スケツト | 牛乳<br>みかん・ミ<br>レービスケツト                          |     |  |
| 12                | 牛乳 オレンジ   | 13                                    | 牛乳 バナナ   | 14                           | 牛乳 さつまいも   | 15   | 牛乳 オレンジ   | 16   | 牛乳 バナナ  | 17                  | 牛乳 ハイハイ   |     |  |
| 冬野菜カ<br>レー        | 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ れん<br>こん じゃがいも りんご カレールウ                 | 御飯                                    | 米  | 御飯                           | 米  | 食パン  | 食パン   | 御飯   | 米   | ビビンバ<br>丼           | 米 豚ひき肉 にんじん ほうれん<br>そう もやし しょうゆ 酒 みりん<br>砂糖 ごま油 |     |  |
| あげとえの<br>きのサラダ    | キャベツ きゅうり 油揚げ えのきた<br>け 砂糖 酒 みりん しょうゆ                     | 鱈・鯖のみ<br>そ焼き<br>ほうれん草<br>とひじきの<br>白和え | (乳)さわら(幼)さば 砂糖 白みそ み<br>りん 酒<br>木綿豆腐 ほうれんそう にんじん ひじ<br>き 板こんにやく すりごま 白みそ 砂<br>糖 しょうゆ | 牛肉とごぼ<br>うの生姜煮<br>拌三絲        | 牛肉(ばら) ごぼう にんじん 糸こんに<br>やく しょうが 砂糖 酒 みりん しょう<br>ゆ<br>はるさめ きゅうり にんじん コーン<br>(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ 酢<br>ごま油 | 蓮根ミート<br>ローフ<br>豆腐サラ<br>ダ  | 合い挽きミンチ たまねぎ にんじん れ<br>んこん 卵 ひじき 牛乳 パン粉 ケ<br>チャップ 食塩<br>木綿豆腐 きゅうり にんじん キャベツ<br>刻みのり 砂糖 酒 みりん しょうゆ   | 鶏肉と鶏レ<br>バーの生<br>姜煮<br>柿なます                      | 鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ<br>だいこん きゅうり かき 砂糖 酒 みり<br>ん 酢   | もやしと胡<br>瓜のごま<br>和え | もやし きゅうり ごま 砂糖 酒<br>みりん しょうゆ                    |     |  |
| ヨーグルト             | ヨーグルト(加糖)   | すまし汁                                  | 絹ごし豆腐 たまねぎ レタス 酒 しょう<br>ゆ(うすくち) かつおだし汁   | みそ汁                          | たまねぎ 生揚げ ねぎ 煮干だし汁<br>白みそ   | 野菜スー<br>プ  | じゃがいも にんじん ほうれんそう しょう<br>ゆ(うすくち) コンソメ   | すまし汁   | 木綿豆腐 エリンギ みつば 酒 しょう<br>ゆ(うすくち) かつおだし汁   | すまし汁                | たまねぎ しめじ みつば かつお<br>だし汁 酒 しょうゆ(うすくち)            |     |  |
| 牛乳<br>ふかしいも       | 牛乳<br>さつまいも(皮付)   | りんご                                   | りんご  | いちご                          | いちご  | 牛乳<br>鮭おにぎり  | 牛乳<br>米 さけ みつば しょうゆ 酒 食塩  | 牛乳<br>きなこサブ<br>レ                                 | 牛乳<br>小麦粉 片栗粉 きな粉 砂糖 牛乳<br>油  | 牛乳<br>バナナ           | 牛乳<br>バナナ                                       |     |  |
| 19                | 牛乳 さつまいも  | 20                                    | 牛乳 バナナ   | 21                           | 牛乳 オレンジ  | 22   | 牛乳 オレンジ   | 23   | 牛乳 バナナ  | 24                  | 牛乳 お子様せんべい                                      |     |  |
| ごま塩御飯             | 米 ごましお  | 御飯                                    | 米  | 御飯                           | 米  | ハリハリわ<br>かめ御飯  | 米 切り干しだいこん カットわかめ 酒<br>しょうゆ みりん   | 御飯   | 米   | チキンラ<br>イス          | 米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ<br>コーン(冷凍) ケチャップ 食塩            |     |  |
| みそラーメ<br>ン        | ゆで中華めん 豚肉(ばら) にんじん<br>たまねぎ はくさい もやし 白みそ<br>しょうゆ みりん       | 白身魚の<br>南蛮漬け<br>刻み昆布<br>と大豆の含<br>め煮   | メルルーサ 油 片栗粉 砂糖 酢 しょう<br>ゆ<br>ゆで大豆 刻みこんぶ ひじき にんじん<br>ちくわ 板こんにやく 砂糖 酒 みりん<br>しょうゆ      | 豚肉の生<br>姜焼き<br>きんぴらご<br>ぼう   | 豚肉(肩ロース) しょうが 酒 みりん<br>しょうゆ<br>ごぼう にんじん 糸こんにやく ちくわ<br>ごま 砂糖 酒 みりん しょうゆ                                 | チュアリー<br>プチキン<br>ブロッコ<br>リーサラダ                                       | (幼)鶏手羽(乳)鶏もも肉 酒 みりん<br>しょうゆ たまねぎ 片栗粉 油<br>ブロッコリー にんじん コーン(冷凍)<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ  | すき焼き風<br>煮<br>切り干し大<br>根のサラ<br>ダ                 | 牛肉(ばら) はくさい にんじん たまね<br>ぎ こまつな えのきたけ 焼き豆腐<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ<br>切り干しだいこん きゅうり にんじん<br>砂糖 酒 みりん しょうゆ                 | 海藻サラ<br>ダ           | キャベツ カットわかめ 砂糖 酒<br>みりん しょうゆ                    |     |  |
| 大根サラダ             | だいこん きゅうり しらす干し カッ<br>わかめ 砂糖 酒 みりん しょうゆ                   | すまし汁                                  | はくさい えのきたけ カットわかめ かつ<br>おだし汁 酒 しょうゆ(うすくち)  | みそ汁                          | だいこん にんじん こまつな 酒 しょう<br>ゆ(うすくち) かつおだし汁   | 野菜スー<br>プ<br>りんご   | レタス にんじん えのきたけ コンソメ<br>しょうゆ(うすくち)   | みそ汁  | キャベツ 油揚げ カットわかめ 煮干<br>だし汁 白みそ   | すまし汁                | 絹ごし豆腐 しめじ みつば かつ<br>おだし汁 酒 しょうゆ(うすくち)           |     |  |
| みかんヨー<br>グルト      | ヨーグルト(加糖) みかん缶  | みかん                                   | みかん  | 牛乳<br>チーズト<br>ースト            | 牛乳<br>食パン とろけるチーズ  | りんご<br>牛乳<br>クリスマス<br>ケーキ  | りんご<br>牛乳<br>卵 砂糖 小麦粉 牛乳 いちご ホイップ<br>クリーム みかん缶 バナナ  | いちご<br>牛乳<br>かぼちゃ蒸<br>しパン                        | 牛乳<br>ホットケーキ粉 かぼちゃ 牛乳 砂糖  | りんご・<br>ヨーグルト       | りんご・ヨーグルト(加糖)                                   |     |  |
| 26                | 牛乳 オレンジ   | 27                                    | 牛乳 さつまいも   | 28                           | 牛乳 バナナ   | 29   | 休園日   |  | 1月4日  | 牛乳・オレンジ             | 31  | 休園日 |  |
| ポークカ<br>レー        | 米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ<br>じゃがいも グリンピース(冷凍) りん<br>ご カレールウ      | 塩昆布御<br>飯<br>鶏肉のノル<br>マンディ風           | 米 塩こんぶ<br>鶏もも肉(皮付き) ケチャップ たまね<br>ぎ 砂糖 ウスターソース  | 御飯                           | 米  | 赤魚の煮<br>付け   | あかうお 砂糖 酒 みりん しょうゆ  |  | わかめ御<br>飯   | 米 混ぜ込みわかめ           |   |     |  |
| ごぼうサラ<br>ダ        | ごぼう にんじん きゅうり コーン(冷<br>凍) マヨネーズ しょうゆ                      | ほうれん草<br>のしらす和<br>え                   | ほうれんそう キャベツ にんじん しらす<br>干し 砂糖 酒 みりん しょうゆ   | 白菜のき<br>のこ和え                 | はくさい きゅうり なめこ えのきたけ<br>砂糖 みりん 酒 しょうゆ   |  |   | ツナのトマ<br>トスパゲ<br>ティ                              | スパゲティ ツナ油付缶 たまねぎ トマ<br>ト缶 ウスターソース 砂糖 ケチャップ  |                     |   |     |  |
| ヨーグルト             | ヨーグルト(加糖)   | すまし汁                                  | にんじん 絹ごし豆腐 カットわかめ 酒<br>しょうゆ(うすくち) かつおだし汁   | みそ汁                          | だいこん しめじ みつば 煮干しだ<br>し汁 白みそ  |  |   | 野菜スー<br>プ  | じゃがいも にんじん コーン わかめ<br>しょうゆ(うすくち) コンソメ   |                     |   |     |  |
| 牛乳<br>大学芋         | 牛乳<br>さつまいも(皮付) 油 砂糖 しょうゆ<br>みりん 黒ごま                      | みかん                                   | みかん  | 牛乳<br>バナナ<br>ケーキ             | 牛乳<br>小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 無<br>塩バター 卵 バナナ 砂糖  | 牛乳<br>しらすおに<br>ぎり  | 米 しらす干し あおのり しょうゆ 酒   | シスコ<br>ンヨー<br>グルト                                | ヨーグルト シスコ<br>ン  |                     |   |     |  |