

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
1	火	ミルクロール ハヤシシチュー 野菜サラダ	サッポロ ポテト	ミルクロール ジャが芋 バター 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨ	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	コンソメ ケチャップ ソース 塩
2	水	ごはん 鰯のみぞれ煮 さつま芋と小松菜の味噌汁	フルーチェ (苺)	米 片栗粉 サラダ油 さつま芋	鰯 豆腐 白味噌	大根 ねぎ 小松菜	醤油 酒 みりん 削り節 だし昆布
3	木	ごはん 厚揚げとキャベツの みそ炒め かぶのすまし汁	りんご ゼリー	米 砂糖 ごま油	豚ひき肉 厚揚げ 赤味噌	キャベツ 人参 玉 ねぎ かぶ	醤油 みりん 薄口醬 油 塩 削り節 だし昆 布
4	金	野菜あんかけうどん お芋としらすのころころ和え	いちご 蒸しパン	白玉うどん 片栗粉 ごま油 さつま芋 砂 糖	豚肉 しらす	白菜 玉ねぎ ねぎ えのき すりごま 人参	鶏ガラ 醤油 酢
7	月	ごはん 赤魚の煮付 大根と白菜の味噌汁		米 砂糖	赤魚 油揚げ 赤味 噌	ほうれん草 大根 白菜	醤油 みりん 酒 削り節 だし昆布
8	火	ごはん 揚げ焼鮭のあんかけ じゃが芋の中華スープ	牛乳と ビスコ	米 片栗粉 サラダ 油 じゃが芋	鮭	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	酒 塩 酢 醤油 鶏ガラ 薄口醤油
9	水	ひじきごはん 里芋の味噌汁 キャベツのマヨ和え	ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 サ ラダ油 里芋 ノンエ ッグマヨ	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤味噌	人参 ひじき 大根 ねぎ キャベツ すりご ま	醤油 酒 塩 削り 節 だし昆布
10	木	ごはん 鶏けんちん汁 納豆和え	ポーロ	米 片栗粉 ごま油 里芋 砂糖	鶏肉 豆腐 納豆	大根 ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 すりご ま	酒 醤油 塩 薄口醬 油 みりん 削り節 だ し昆布 酢
11	金	ごはん キャベツ入り豚汁 小魚サラダ	スイート ポテト	ごはん ジャが芋 サラダ油 砂糖	豚肉 豆腐 赤味噌 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人 参 小松菜 ひじき	削り節 だし昆布 酢 醤油
14	月	クロロールパン 鶏肉の ポトフ みかんヨーグルト	青りんご ゼリー	クロロールパン 片栗 粉 サラダ油 ジャが 芋 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 みかん缶	酒 塩 コンソメ 薄 口醤油
15	火	鮭のバター醤油ごはん 大根と ツナのサラダ 豆腐の味噌汁	鬼まんじゅう	米 バター ノンエ ッグマヨ	鮭 ツナ缶 豆腐 白味噌	えのき 大根 胡瓜 人参 白菜 ねぎ	酒 塩 醤油 削り節 だし昆布
16	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	プリン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	豆腐 豚ひき肉 赤 味噌	ねぎ 人参 キャベ ツ 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 薄口醤油 塩
17	木	ごはん キャベツのすまし汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	牛乳と ビスコ	米 片栗粉 サラダ油 バター ジャが芋 砂 糖	鶏肉 豆腐	人参 キャベツ ねぎ	塩 酒 醤油 みりん 削り節 だし昆布 薄 口醤油
18	金	シーチキンごはん 黄桃缶 玉麩と玉ねぎの味噌汁	マンナ ビスケット	米 サラダ油 白玉 麩	ツナ缶 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 すり ごま 黄桃缶	醤油 酒 削り節 だし昆布
21	月	豚味噌丼 バナナ キャベツの中華スープ	フルーチェ (ピーチ)	米 ごま油 砂糖	豚肉 赤味噌	玉ねぎ ねぎ キャ ベツ 人参 バナナ	酒 醤油 みりん 鶏 ガラ 薄口醤油
22	火	菜飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の味噌汁	かっぱ えびせん	米 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋	豆腐 鶏ひき肉 白 味噌	菜飯の素 人参 玉 ねぎ ねぎ えのき キャ ベツ	醤油 みりん 塩 削り節 だし昆布
23	水	ごはん 鯖の南部だれ 玉ねぎの味噌汁	あけびの栗 パウンド ケーキ	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鯖 豆腐 合わせ味 噌	キャベツ すりごま 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 塩 酒 酢 削り節 だし昆布
24	木	チキンライス プチハンバーグ ほうれん草ポターージュ	クリスマス おやつ	米 バター 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 牛乳 豆乳 もみの木ハンバーグ	ほうれん草 玉ねぎ 人参	酒 塩 鶏ガラ ケ チャップ コンソメ
25	金	ミートソーススパゲティ 白菜の コンソメスープ プチハンバーグ	クリスマス おやつ	スパゲティ サラダ 油 砂糖	豚ひき肉 もみの木 ハンバーグ	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	塩 ケチャップ ソース 醤油 コンソメ

