

12月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 豚肉の焼肉風炒め 里芋煮ころがし もずく酢 味噌汁（わかめ） ベビーシュー	ご飯 ホキの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草くるみ和え 味噌汁（なめこ） 田舎まんじゅう	醤油ラーメン シューマイ ごぼうと胡瓜のサラダ 杏仁豆腐 おかきのり塩	ご飯 魚の照りマヨ焼き ジャーマンポテト 小松菜わさび醤油和え 味噌汁（人参） 水ようかん	カレーライス コーンコロッケ グリーンサラダ ヨーグルト パンケーキ	ご飯 赤魚のソテー香味ソース 人参さっと煮 菜の花のおひたし すまし汁（とろろ昆布） クリームパン	ご飯 ホキの揚げ煮 里芋バター醤油炒め 白和え すまし汁（花麩） プリン
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 鶏肉の照り焼き 三色きんぴら カリフラワーのごま和え 味噌汁（豆腐） ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー トマトと大葉の和え物 コーンスープ ロールケーキバナナ	ご飯 アジフライ エンドウの炒め物 春雨の中華風和え 味噌汁（ごぼう） カステラ	ご飯 タラの塩野菜あんかけ 豆腐の田楽 さつまいもサラダ 味噌汁（もやし） どら焼き	ご飯 豚肉スタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 海藻サラダ すまし汁（とろろ昆布） クリームコンフェ	焼きそば えびシューマイ ほうれん草のしそマヨ和え 味噌汁（大根） 味しらべ	ご飯 タラの梅焼き さつまいもと豚肉煮 ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁（麩） メロンゼリー
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 魚の照りマヨ焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 白菜の柚香和え すまし汁（巻き麩） 黒棒	ご飯 豚肉のすき煮風 キャベツと干しエビの炒め物 ごぼうの胡麻ドレ和え 味噌汁（あさり） おかき砂糖醤油	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもレモン煮 ブロッコリーのツナ和え すまし汁（とろろ昆布） 黒糖まんじゅう	ご飯 チキンカツ ツナじゃが もずく酢 味噌汁（えのき） ピーナツパン	ご飯 鶏のから揚げ 茄子の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁（わかめ） バームクーヘン	あんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ もも缶 たい焼き	ご飯 鶏肉の角煮風 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁（白菜） いちごゼリー
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 豚しゃぶ 春雨のソテー カリフラワーのゆかり和え 味噌汁（ごぼう） 白い風船	ご飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 がんもの煮つけ エンドウのサラダ 味噌汁（大根） あんぱん	オムライス カレーフライ きのこのサラダ コーンスープ フルーツ 季節の和菓子	ご飯 エビフライ そぼろきんぴら 大根サラダ 味噌汁（小松菜） ロールケーキチョコ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 舞茸とごぼう煮 五目とろろ すまし汁（えのき） 酒元まんじゅう	中華丼 シューマイ キャベツのごま和え 中華スープ ドーナツ	ご飯 ホキのごま照り焼き 高野豆腐 白菜おかか和え 味噌汁（もやし） 抹茶まんじゅう
29	30	31				
ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のソテー ツナサラダ 味噌汁（あさり） オレンジゼリー	ご飯 カレイの照り煮 えびと卵のあっさり炒め チンゲン菜のわさび醤油和え すまし汁（おつゆ麩） カスタードケーキ	ご飯 豚皿 かみなり豆腐 ポテトサラダ すまし汁（しいたけ） 白こしあんまんじゅう				
						

1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			赤飯 天ぷら ふきの信田煮 黒豆 厚焼き卵 かまぼこ 茶碗蒸し	散らし寿司 里芋の柚子煮 かのに重ね蒸し 昆布巻き 栗きんとん すまし汁	ご飯 カレイの西京焼き なすおかか煮 伊達巻き おたふく豆 紅白なます すまし汁	ごはん 厚揚げとエビの炒め物 じゃがいもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜)
			季節の和菓子	田舎まんじゅう	味しらべ	ももゼリー
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 魚の照りマヨ焼き もやしとひき肉炒め 小松菜わさび醤油和え 味噌汁(切干)	味噌ラーメン ハムカツ 大根サラダ もも缶	ごはん 豚肉と豆腐のオイスター炒め カリフラワーのクリーム煮 水菜のサラダ 春雨スープ	ごはん ホキの揚げ煮 南瓜煮 もずく酢 味噌汁(豆腐)	ごはん タラの塩野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ キャベツとハムの和え物 味噌汁(もやし)	そばろ丼 湯豆腐 キャベツのごま和え 味噌汁(なす)	ごはん チキン南蛮 なすの煮つけ 菜の花のお浸し すまし汁(豆腐)
白い風船	ドーナツ	バームクーヘン	クリームパン	パンケーキ	ロールケーキバニラ	ヨーグルト
12	13	14	15	16	17	18
ごはん 豚しゃぶ スナップエンドウの炒め物 春雨の中華風和え 味噌汁(ごぼう)	ご飯 カレイの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の辛子酢和え 味噌汁(なめこ)	ご飯 さばの塩焼き ホタテフライ キャベツのサラダ すまし汁(小松菜)	ほうとう風うどん シューマイ ほうれん草のしそマヨ和え みかん缶	ご飯 豚肉のすき煮風 炒り卵 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(あさり)	ごはん アジフライ かんぴょう煮 もやしのゆかり和え すまし汁(かまぼこ)	ごはん 照り焼きハンバーグ じゃが芋たらこ炒め トマトと大葉の和え物 コンソメスープ(白菜)
ベビーシュー	プリン	黒糖まんじゅう	おかきのり塩	クリームコンフェ	あんぱん	メロンゼリー
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 エビマヨ さつま芋レモン煮 ブロッコリーのツナ和え すまし汁(とろろ昆布)	ごはん 味噌かつ 南瓜のソテー チンゲン菜おかか和え すまし汁(菜の花)	ごはん 鶏肉の角煮風 茄子の煮物 菜の花塩昆布和え 味噌汁(大根)	ご飯 麻婆豆腐 もやしとニラのソテー ツナときのごサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	ご飯 酢鶏 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(えのき)	ご飯 白身魚フライ 舞茸とごぼう煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根)	ご飯 ホキのねぎ味噌焼き 春雨のソテー おからサラダ すまし汁(あさり)
黒棒	抹茶まんじゅう	チョコパン	ミニたい焼き	ハバロア	カステラ	青りんごゼリー
26	27	28	29	30	31	
ごはん 鶏の照り焼き コンソメポテト かにかまサラダ すまし汁(とろろ昆布)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 南瓜煮 白菜のおかか和え かきたま汁	ごはん 鶏肉のもろみ焼き にら玉 ごぼうサラダ すまし汁(えのき)	とろろそば 五目厚焼きたまご オクラとささみの和え物 もも缶	ご飯 鮭のムニエル カリフラワーのソテー 白菜の梅和え すまし汁(小松菜)	カレーライス カニクリームコロッケ グリーンサラダ ヨーグルト	
水ようかん	おかきえび	酒まんじゅう	ロールケーキチョコ	こしあんまんじゅう	カスタードケーキ	