

12月の予定献立

月		火		水		木		金	
29日		30日		1日		2日《お楽しみメニュー》		3日	
ピビンバ	精白米、牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ぜんまい、白ごま、キムチ	ご飯 かき玉汁	精白米	パン スープ	黒糖ロール、バターロール 大根、鶏肉、しめじ、インゲン	当日までのお楽しみ♪		パン ビーフシチュー	レーズンコップ、ソフトフランス 牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、マッシュルーム、ブロッコリー
白湯スープ	小松菜、椎茸、長ねぎ	ジンギスカン	鶏卵、ワカメ、万能ねぎ ラム肉、もやし、玉葱、ピーマン、人参、つきこんにやく、南瓜	ホタテとマカロニのグラタン	マカロニ、ホタテ、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、チーズ、パセリ			飲み物 彩りサラダ	ヤクルトミルミル(乳酸菌飲料) レタス、ベビーリーフ、赤・黄パプリカ
チョレギサラダ	レタス、水菜、海藻ミックス、韓国のリ ※チョレギドレッシング	ツナとオクラの和風マヨネーズ和えデザート	オクラ、焼き竹輪、胡瓜、コーン、ツナ みかんゼリー	サラダ	サニーレタス、ロメインレタス、トレビス ※フレンチドレッシング赤p			果物	※フレンチドレッシング白p グレープフルーツ
6日		7日		8日		9日		10日	
醤油ラーメン	中華麺、チャーシュー、青梗菜、メンマ、もやし、なると、のり、長葱	パン スープ	野菜パン ABCマカロニ、インゲン、人参 鮭/玉葱、しめじ、マッシュルーム	麦ご飯 中華風豆乳スープ ユーリンチー	精白米、押し麦 あさり、青梗菜、豆苗、生姜 鶏肉、長葱、レタス、水菜、ミニトマト	シーフードカレー スープ	精白米、エビ、イカ、ホタテ、玉葱、赤・黄パプリカ セロリ、人参、大根、パセリ	ご飯 すまし汁 ホッケの味噌マヨ焼き 切り昆布の炒め煮	精白米 椎茸、ほうれん草 ホッケ ノサラダ菜、がり(紅) 切り昆布、ささがきごぼう、オランダ揚げ、人参、桜エビ、インゲン
海鮮焼売	海鮮焼売、リーフレタス ※醤油パック	鮭の白ワイン蒸し 〜クリームソース〜	／小松菜とベーコンのソテー	春雨サラダ	春雨、胡瓜、ハム、木耳、リーフレタス	茹で野菜のサラダ	ロメインレタス ※サウザンドレッシングp	切り昆布の炒め煮	オランダ揚げ、人参、桜エビ、インゲン
フルーツ杏仁	カット杏仁、マンゴー缶、クコの実	サラダ	サニーレタス、トレビス、赤パプリカ カシューナッツ、アーモンド ※イタリアンドレッシングp	デザート	中華ごまドレッシング カスタードまん	アロエ&ナタデココ入り ヨーグルト	ヨーグルト、ナタデココ、アロエ ミント	果物	キウイ
13日		14日		15日		16日		17日	
五穀ご飯	精白米、五穀米	和風スパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、しめじ、マッシュルーム、椎茸、玉葱、鷹の爪、刻みのり	さつまいもご飯 みそ汁 鯖の生姜煮	精白米、さつまいも 豆麩、玉ねぎ、かいわれ大根 鯖、生姜 付)しし唐	麦ご飯 スープ 回鍋肉	精白米、押麦 鶏卵、竹の子、椎茸 豚肉、キャベツ、長葱、玉ねぎ ピーマン、赤パプリカ	牛丼 みそ汁 梅おかか和え	精白米、牛肉、玉葱、白滝、紅生姜 磯のり、大根、三つ葉 白菜、ほうれん草、人参 かつお節、梅肉
スープ(白湯)	白菜、ロースハム、豆苗	飲み物	気になる野菜(リンゴ&人参)	おろしなめ茸 果物	大根、オクラ、えのき みかん	小松菜のナムル	小松菜、もやし、人参、白ごま	デザート	今川焼き(あんこ)
白身魚の野菜あんかけ	タラ、絹さや、玉葱、エリンギ、木耳、竹の子、赤・黄パプリカ	南瓜と豆のサラダ	南瓜サラダ、ミックスビーンズ(ひよこ豆、青えんどう、金時豆)、リーフレタス						
水菜と大根のサラダ	大根、水菜、つま人参 ※青じそドレッシングp	デザート	豆乳ブラマンジェ						
20日		21日		22日		23日《クリスマスメニュー》		24日	
ご飯	精白米	青菜ご飯	精白米、青菜	たぬきうどん	うどん、豚肉、天かす、干椎茸 板かまぼこ、わかめ、万能ねぎ	当日までのお楽しみ♪  ケーキが出ます♪		彩りピラフ	精白米、ウインナー、玉葱、赤・黄パプリカ、ズッキーニ、人参、しめじ、グリーンピース
スープ(醤油)	青梗菜、メンマ、木耳	具沢山汁(味噌)	じゃが芋、玉葱、木綿豆腐、しめじ、つきこんにやく、油揚げ	柚子和え	大根、大根菜、柚子			コーンスープ	クリームコーン、クルトン
エビチリ	エビ、長葱、グリーンピース サラダ菜	銀ガレイのみりん漬け	銀ガレイ	南瓜のいとこ煮	南瓜、ゆであずき			サラダ	リーフレタス、レタス、トレビス ※おろしオニオンドレッシングp
もやしとカニカマのサラダ	もやし、かに蒲鉾、人参、小松菜、サニーレタス ※中華ごまドレッシング	白菜の和え物	白菜、胡瓜、人参、かいわれ大根、針生姜			デザート	ハスカップゼリー		
ごま団子	ごま団子		辛子粉						