

月間献立表

2023年12月

※やむを得ず献立が変更する場合がございます。ご了承ください。

ご飯・お粥ともにユニット すべて厨房炊飯 ご飯のみ厨房

区分	12月の行事予定			12/01(金)	12/02(土)	12/03(日)		
朝食	 <p>12月の行事予定</p> <ul style="list-style-type: none"> 12/22 冬至(かぼちゃのメニュー) 12/25 Christmas 給食はクリスマス風 おやつはクリスマスケーキ 12/31 大晦日 昼食に年越しそばの提供 			ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★〇にしんの甘露煮 〇おからのそばろあん ヤクルト カレーライス 春巻き 茹卵とブロッコリーのゴマツナサラダ フルーツヨーグルト	ロールパン チンゲンサイとコーンのスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 ★〇いこみ高野の煮つけ(卵) 梅干し ★豆乳バナナ		
昼食				里芋の味噌汁 鮭の紅葉焼き 金平ごぼう 大根なます	ご飯 なめこと青菜の味噌汁 すき焼き風煮 ★南瓜のレモン煮 ★小松菜としらすのおかか和え	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 さわらの照焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 切干大根サラダ クリームコンフェ		
間食				いちごシュークリーム	あんまん	〇やわらかクッキー 練乳ミルク ウエハース	今川焼き(クリーム)	じゃがいもとねぎの味噌汁 ★かじきの照焼き 切干大根の旨煮 春雨サラダ
夕食				なめこの味噌汁 ★さばの塩焼き 揚げ茄子と厚揚げのみぞれ煮 ★ブロッコリーとチーズのマヨサラダ	ご飯 豚汁 かわいのにんじん 黒ごまリソ ピーマンのカラフル炒め キャベツの沢庵和え	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	きのこと根菜の炊き込み 豚汁 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ★ほうれん草の菜種和え ★キウイフルーツ	ご飯 ほうたてとキャベツのスープ 牛肉と野菜の春雨チャブチ 切干大根の旨煮 ポパイサラダ
合計	I:1579 蛋:59.5 塩:8.5			I:1574 蛋:60.9 塩:7.9	I:1529 蛋:62.4 塩:8.6			

区分	12/04(月)	12/05(火)	12/06(水)	12/07(木)	12/08(金)	12/09(土)	12/10(日)	
朝食	ご飯 里芋の味噌汁 ★〇豆乳がんもの含め煮 金時豆の甘煮 ヤクルト	食パン・ジャム パンプキンスープ 〇野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ コーヒー牛乳	ご飯 なめこの味噌汁 ★〇にしんの甘露煮 〇★小松菜と椎茸のじゃこナムル C a ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ 〇えびシュウマイ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★えのきの味噌汁 〇いわしのかつお煮 〇京風うの花 豆乳飲料 麦芽コーヒー	食パン・ジャム ★パンキンスープ カラフルスクランブルエッグ ブロッコリーのツナ和え 牛乳	ご飯 ★あさり貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 飲むヨーグルト	ご飯 ★あさり貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 飲むヨーグルト
昼食	焼きそば 中華風スープ チーズ入り焼きつね フルーツポンチ	ご飯 ★小松菜の味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あん 大根のそばろあん たらもサラダ いちごフルーチェ	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え みかん	ご飯 もやし中華スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★甘夏みかん	ご飯 とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 人参とキャベツのしりしり風 かぼちゃと枝豆のサラダ ★マンゴー	ご飯 ★なめこの味噌汁 ★タンドリーチキン 高野豆腐ときのこの含め煮 カリフラワーの卵和え	さくらごはん ★しめじと水菜の味噌汁 ★擬製豆腐 肉じゃが 白菜の塩昆布和え	さくらごはん ★しめじと水菜の味噌汁 ★擬製豆腐 肉じゃが 白菜の塩昆布和え
間食	いちごシュークリーム	あんまん	〇やわらかクッキー 練乳ミルク ウエハース	かぼちゃパロア	りんごクレープ	今川焼き(クリーム)	どら焼き	
夕食	ご飯 なめこの味噌汁 ★さばの塩焼き 揚げ茄子と厚揚げのみぞれ煮 ★ブロッコリーとチーズのマヨサラダ	ご飯 豚汁 かわいのにんじん 黒ごまリソ ピーマンのカラフル炒め キャベツの沢庵和え	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	きのこと根菜の炊き込み 豚汁 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ★ほうれん草の菜種和え ★キウイフルーツ	ご飯 ほうたてとキャベツのスープ 牛肉と野菜の春雨チャブチ 切干大根の旨煮 ポパイサラダ	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 かじきの照焼き キャベツとほうたてのソテー 春雨サラダ	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き さつま芋のりんご煮 おくらとめかぶの和え物	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き さつま芋のりんご煮 おくらとめかぶの和え物
合計	I:1520 蛋:58.4 塩:7.4	I:1543 蛋:58.5 塩:9	I:1525 蛋:70.6 塩:7.7	I:1629 蛋:57.1 塩:9.6	I:1490 蛋:60.5 塩:7.2	I:1505 蛋:64.8 塩:7.9	I:1478 蛋:58.7 塩:8.5	

区分	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)	12/17(日)	
朝食	ご飯 ほうたてと小松菜のスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ ヤクルト	ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 元気ヨーグルト	コッパパン コーンスープ ふわふわとろり(照焼だれ) にんじんサラダ 野菜ジュース	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 〇いわしのかつお煮 金時豆の甘煮 C a ヨーグルト	ご飯 キャベツの味噌汁 ★炒り豆腐 コールスローサラダ 豆乳飲料 バナナ	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ★ベーコンスクランブル 〇ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 〇鶏肉やわらか煮 ★〇小松菜のお浸し 豆乳飲料 麦芽コーヒー	ご飯 豆腐の味噌汁 〇鶏肉やわらか煮 ★〇小松菜のお浸し 豆乳飲料 麦芽コーヒー
昼食	ご飯 しめじの味噌汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の旨煮 ピーマンとツナのサラダ りんご豆乳グルト	ご飯 春雨と青菜のスープ 青椒牛肉絲風 ★大学芋風 みつばとにんじんの白和え ライチゼリー	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 厚揚げときのこの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え りんご	讃岐風たぬきうどん 千草焼き かぼちゃと枝豆のサラダ バナナ	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め ★さつま芋の甘露煮 豆腐のトマト中華和え ★キウイフルーツ	秋鮭としめじの炊き込みごはん 里芋と油揚げの味噌汁 ほうれん草入りスパニッシュオムレツ 筑前煮 杏仁豆腐	ご飯 しいたけの味噌汁 白身魚ムニエルマトソース さつま芋の肉じゃが風 ブロッコリーのたらこ和え	ご飯 しいたけの味噌汁 白身魚ムニエルマトソース さつま芋の肉じゃが風 ブロッコリーのたらこ和え
間食	ココアプリン	味噌まんじゅう	コーヒーゼリー ホイップ添え	甘納豆の蒸しパン	ひとくち C a 饅頭	ふんわりオムレット	もみじ饅頭	
夕食	ご飯 いわしつみれのすまし汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ★南瓜の煮物 もやしのナムル	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 赤魚の煮つけ 挽肉入り金平ごぼう ★ピーマンのカラフルサラダ	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かわいのにんじん 煮つけ 大根と豚バラの煮物 ★おからサラダ	さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 ★白身魚のバジル風味焼き 厚揚げとまいたけの煮物 マスカットゼリー	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 さわらの菜種焼き ひじきの煮物 青菜のポン酢和え	ご飯 じゃがいもとねぎの味噌汁 ★かじきの照焼き 切干大根の旨煮 トマトとみょうがのサラダ	ご飯 かぶとベーコンのスープ 牛丼風煮 ★かぼちゃとブルーの甘煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え	ご飯 かぶとベーコンのスープ 牛丼風煮 ★かぼちゃとブルーの甘煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え
合計	I:1511 蛋:44.1 塩:8.4	I:1537 蛋:56.5 塩:6.7	I:1531 蛋:62.3 塩:8.1	I:1590 蛋:66.5 塩:9.3	I:1514 蛋:56.9 塩:7.1	I:1525 蛋:58 塩:8.4	I:1497 蛋:57.6 塩:6.7	

区分	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)	
朝食	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 〇さんまの煮炊き かつお味 ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース	食パン・ジャム パンプキンスープ ハムエッグ ブロッコリーと竹輪のサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★まいたけの味噌汁 やわらかロールキャベツ 〇味付まぐろ おかか風味 飲むヨーグルト	レーズンパン 白菜とほうたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳	【12/22 冬至】 ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ★〇いわしの梅煮 ささげのごま和え	豆乳ロールパン コーンスープ 〇肉しゅうまい ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 〇こうや豆腐の煮物 とりそばろ しょうゆ味 いなさヨーグルト	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 〇こうや豆腐の煮物 とりそばろ しょうゆ味 いなさヨーグルト
昼食	ご飯 もやし中華スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ みかん	鮭の散らし寿司 そうめん汁 ミニ野菜コロッケ おくらとささみのポン酢和え フルーツポンチ	味噌ラーメン 肉しゅうまい 若草きんとん バナナ	ご飯 ★なめこと小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース さつま芋と油揚げの煮物 スパゲッティサラダ マスカットゼリー	ご飯 野菜のスープ ★チキンピカタ ★ポークビーンズ かぼちゃとレーズンのサラダ ネーブル 1/6	さつま芋ご飯 なめこの味噌汁 白身魚の青のりピカタ 焼き茄子のさっぱりあえ マンゴーゼリー	ご飯 まいたけの味噌汁 おでん風煮 ★大学芋風 ポパイサラダ	ご飯 まいたけの味噌汁 おでん風煮 ★大学芋風 ポパイサラダ
間食	豆乳マンゴープリン	たご焼き	お好み焼き	抹茶ワッフル	季節の練切(冬柚香)	やわらかおかし(のり塩)	エクレア	
夕食	ご飯 豚汁 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物 ★ごまつなの菜種和え	ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★ツナじゃが なめたけおろし	ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きバタチキン キャベツと卵のふんわり炒め 三色なます	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 赤魚の西京焼き 人参しりしり おくらとわかめの和え物	ご飯 あさりと野菜のスープ ★鯖の味噌煮 ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	ご飯 かき卵スープ ★ポークチャップ がんもといいたけの煮物 おくらのザーサイ和え	ご飯 ★駿河汁 ★鮭の粕漬け焼 茄子の炒め煮 もやしのナムル	ご飯 ★駿河汁 ★鮭の粕漬け焼 茄子の炒め煮 もやしのナムル
合計	I:1545 蛋:65.4 塩:7.9	I:1582 蛋:54.3 塩:10	I:1508 蛋:56.9 塩:9.3	I:1518 蛋:59.5 塩:8	I:1514 蛋:68.2 塩:7.4	I:1514 蛋:61.8 塩:9.2	I:1569 蛋:63.2 塩:8.4	

区分	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	
朝食	【12/25 クリスマス】 ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 〇青のり入り厚焼き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ポトフ風 やわらかとりそばろ しょうゆ味 C a ヨーグルト	食パン・ジャム ほうたてと野菜スープ ★まきのオムレツ 〇マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 大豆ボールの野菜あんかけ ★ほうれん草のごま和え ★豆乳飲料 バナナ	ご飯 なめこと油揚げの味噌汁 ★〇納豆 おくらのおろし和え 飲むヨーグルト	食パン・ジャム えびとセロリーのスープ スクランブルエッグ さつま芋とベーコンのサラダ いなさ牛乳	【12/31 大晦日】 ご飯 ★エリンギの味噌汁 白菜と豚ばらのとろとろ煮 〇ポテトサラダ	【12/31 大晦日】 ご飯 ★エリンギの味噌汁 白菜と豚ばらのとろとろ煮 〇ポテトサラダ
昼食	オムライス チンゲンサイとコーンのスープ エビフライ・ナポリタン ポテトサラダ いちご	ご飯 ★さつま芋の味噌汁 ★鮭の南蛮漬 金平ごぼう 棒棒鶏 ★甘夏みかん	ねぎとろ丼 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 里芋のごま煮 なすの和風ナムル りんご	ご飯 かきたまスープ 八宝菜 シャキッと肉団子 中華風春雨サラダ 牛乳かん	きこの炊き込みごはん 玉ねぎの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 肉じゃが ブルーベリー豆乳グルト	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース 炒り鶏 茹卵とブロッコリーのゴマツナサラダ	年越しそば かき揚げ さつま芋サラダ バナナ 1/3	年越しそば かき揚げ さつま芋サラダ バナナ 1/3
間食	クリスマスケーキ 【嚙下】プリンクリスマス風	栗かすてら饅頭	いちごプリン	★スイートポテト	★かぼちゃりんごプリン	しっとりプチケーキ	栗入り水ようかん	
夕食	ご飯 ★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 鶏肉のカレー焼き 筑前煮 ★トマトとおくらのごま和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 豚汁 ★さばの黄身焼き ピーマン入り野菜炒め ★まきのこと小松菜の白和え	ご飯 ★ほうたてと小松菜のスープ ぶり大根 ★人参と春雨の炒めもの きゅうりの梅肉塩昆布和え	ご飯 白菜とみつばのすまし汁 豚肉の生姜焼き ★南瓜のレモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	ご飯 はんぺんみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ焼 ★炒り豆腐 もやしと貝割大根のナムル	ご飯 ★なめこの味噌汁 さわらの和風マヨ焼き ★卵の花煮 ★かぼちゃと枝豆のサラダ	ご飯 ★なめこの味噌汁 さわらの和風マヨ焼き ★卵の花煮 ★かぼちゃと枝豆のサラダ
合計	I:1527 蛋:57.1 塩:9	I:1551 蛋:66.8 塩:7.5	I:1509 蛋:58.9 塩:8.4	I:1534 蛋:62.9 塩:8.2	I:1530 蛋:57.1 塩:7.7	I:1545 蛋:61.6 塩:8.3	I:1453 蛋:49.7 塩:6.9	