

< 保育献立 >

[illegible]

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

12月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1 月	アスパラベーコン	いわしの梅煮	つぼ漬け	豆腐の味噌汁	御飯
2 火	レンコン炒め	キャベツの塩昆布和え	たまごふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
3 水	がんもの煮物	茄子の煮物	めんたいこ	じゃがいもの味噌汁	御飯
4 木	南瓜のそぼろ煮	納豆	しば漬け	もやしの味噌汁	御飯
5 金	豆腐の卵とじ	さんまの生姜煮	野菜ふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
6 土	じゃがいものコーンクリーム煮	ウインナー	りんごジャム	ほうれん草のスープ	食パン
7 日	五目豆	南瓜しゅうまい	鮭ふりかけ	大根菜の味噌汁	御飯
8 月	レンコン炒め	キャベツの塩昆布和え	桜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
9 火	ししゃも	アスパラベーコン	野菜ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
10 水	春雨サラダ	ブロッコリーのしらす和え	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
11 木	いこみこうや	インゲンと人参のマヨ和え	おかかふりかけ	えのきの味噌汁	御飯
12 金	がんもの煮物	いわしの梅煮	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
13 土	鮭の卵とじ	金平ごぼう	野沢菜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
14 日	五目豆	ブロッコリーのおかか和え	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
15 月	切り干し大根の煮物	納豆	高菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
16 火	じゃがいものコーンクリーム煮	ウインナー	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
17 水	ししゃも	ひじきの炒り煮	たまごふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
18 木	いこみこうや	さんまの生姜煮	しば漬け	なめこの味噌汁	御飯
19 金	がんもの煮物	レンコン炒め	おかかふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
20 土	南瓜のそぼろ煮	インゲンの胡麻和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
21 日	高野豆腐とエビの卵とじ	ブロッコリーのおかか和え	野菜ふりかけ	えのきの味噌汁	御飯
22 月	オムレツ	ソテー	いちごジャム	野菜スープ	食パン
23 火	ししゃも	ひじきの炒り煮	のりの佃煮	玉ねぎの味噌汁	御飯
24 水	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	おかかふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
25 木	金平ごぼう	茄子の煮物	めんたいこ	じゃがいもの味噌汁	御飯
26 金	南瓜の煮物	納豆	たくあん	小松菜の味噌汁	御飯
27 土	鮭の卵とじ	カリフラワーの金平	たいみそ	人参の味噌汁	御飯
28 日	切り干し大根の煮物	さんまの生姜煮	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
29 月	五目豆	ほうれん草しゅうまい	鮭ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
30 火	いこみこうや	金平ごぼう	しば漬け	えのきの味噌汁	御飯
31 水	ひじきの炒り煮	納豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

12月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 月	カレーうどん	チーズサラダ	福神漬け		御飯	プリン	ココアケーキ
2 火	鶏のオーロラ焼き	五色和え	梅干し・たくあん	キャベツの味噌汁	御飯	パイナップル	水ようかん
3 水	鮭の揚げ煮	リャンバンサンスウ	高菜漬け・べったら漬け	豆乳きのこスープ	御飯	りんご	カプリコ・ミニサラダ
4 木	漬け込み焼き鳥	海藻サラダ	奈良漬け・胡瓜漬け	白菜とかまぼこスープ	御飯	みかん	コーンとチーズのケーキ
5 金	鯖の味噌煮	じゃこ大根葉の炒め物	桜漬け・らっきょう漬け	トマトのかきたま汁	御飯	バナナ	ピザパン
6 土	中華丼	ひじきと枝豆のツナサラダ	あおかっぱ	ごま味噌汁	御飯	ぶどうゼリー	たい焼き
7 日	鯖のゆかり焼き	青梗菜の中華炒め	茄子漬け・味噌漬け	オクラのスープ	御飯	パイン缶	おにぎりせんべい・アルフォート
8 月	カレーコロッケ	豆サラダ・ツナパスタ	しゅうまい	白菜と厚揚げの味噌汁	のりたまおにぎり	フルーツカクテル缶	かとりマム・星食べよ
9 火	豚丼	胡瓜とわかめの酢の物	紅生姜	豆乳スープ	御飯	りんご	キャロットケーキ
10 水	鶏肉の三味焼き	ひじきのサラダ	昆布佃煮・しば漬け	茄子の味噌汁	御飯	オレンジ	酒まんじゅう・ハッピーターン
11 木	味噌ラーメン	大根とハムの中風サラダ	高菜漬け		御飯	ヨーグルト	きなこ蒸しパン
12 金	ポークケチャップ	さつま芋とりんごのサラダ	桜漬け・奈良漬け	南瓜のシチュー	御飯	バナナ	あんぱん
13 土	ぶりのマヨ焼き	炒り豆腐	あおかっぱ・べったら漬け	ツナ入り味噌汁	御飯	パイン缶	バームクーヘン
14 日	ハンバーグの野菜みぞれあん	カリフラワーのかにかまサラダ	つぼ漬け・茄子漬け	えのきの味噌汁	御飯	黄桃缶	チョコパイ
15 月	カレーライス	フルーツサラダ	らっきょう・福神漬け		御飯	パイナップル	黒糖蒸しパン
16 火	鶏肉のチリソースかけ	ポテトサラダ	べったら漬け・しば漬け	青梗菜の味噌汁	御飯	バナナ	ロールケーキ
17 水	ナポリタン	コールスロー		かきたま汁	スパゲティ	青りんごゼリー	誕生日ケーキ
18 木	鯖のおろし煮	ビーフン炒め	高菜漬け・かつおりんご漬け	チキンと南瓜のソイスープ	御飯	りんご	おふのラスク
19 金	鮭の柚子みそ焼き	高野豆腐の卵とじ	奈良漬け・桜漬け	ごぼうの味噌汁	御飯	オレンジ	バナナパン
20 土	肉みそうどん	餃子	紅生姜	ポテトオニオンスープ	うどん	ヨーグルト	お好み焼き
21 日	太刀魚の塩焼き	胡麻ドレサラダ	梅干し・桜漬け	わかめの味噌汁	御飯	黄桃缶	カスタードケーキ
22 月	豚肉の焼き肉風	じゃこいりサラダ	奈良漬け・野沢菜漬け	さつま芋の味噌汁	御飯	バナナ	おにぎりせんべい・かとりマム
23 火	鮭のムニエル	千切り大根の洋風煮	あおかっぱ・つぼ漬け	厚揚げの味噌汁	御飯	りんご	クッキー
24 水	肉じゃが	シチヤクサラダ	梅干し・高菜漬け	ニラときのこのスープ	御飯	パイナップル	ガトーレーズン・サッポロポテト
25 木	鯖のネギたれ	もやしの中華風ナムル	胡瓜漬け・桜漬け	レタススープ	御飯	バナナ	クリスマスケーキ
26 金	マーボー茄子	和風サラダ	甘酢生姜・昆布佃煮	わかめスープ	御飯	ぶどうゼリー	チョコクリームパン
27 土	三色丼	ペンネサラダ	茄子漬け・しば漬け	根菜汁	御飯	どらやき・ぼたぼた焼き	どらやき・ぼたぼた焼き
28 日	肉団子の中風風のソース	インゲンの胡麻和え	梅干し・白菜漬け	大根の味噌汁	御飯	洋梨缶	きのこたけのこ里・雪の宿
29 月	鯖のおろし煮	胡麻ドレサラダ	つぼ漬け・福神漬け	ごぼうの味噌汁	御飯	オレンジ	豆乳ドーナツ
30 火	八宝菜	パンプキンサラダ	高菜漬け・たくあん	きのこの味噌汁	御飯	パイナップル	カステラ
31 水	すき焼き風	卵の花	梅干し・茄子漬け	豆乳スープ	御飯	ヨーグルト	二色あんパイ

◆◆◆◆◆ 夕 食 ◆◆◆◆◆

12月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スー	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1 月	鮭のなかおちコロッケ	野菜胡麻マヨサラダ	高野豆腐の寄せ煮・昆布佃煮	白菜の味噌汁	御飯	バナナ	昆布佃煮・しば漬け
2 火	塩サバ	トマトと茄子のマリネ風	金平ごぼう・甘酢生姜	花麩のすまし汁	炊き込みご飯	みかん	甘酢生姜・しその実
3 水	茄子と豚肉の炒め煮	切り干し大根の胡麻マヨサラダ	ジャーマンポテト・野沢菜漬け	マカロニスープ	御飯	杏仁豆腐	野沢菜漬け・つば漬け
4 木	魚の青しそ焼き	カリフラワーとりんごのサラダ	なます・茄子漬け	青菜の味噌汁	御飯	パイナップル	茄子漬け・かつおりんご漬け
5 金	タンドリーチキン	お代のそぼろ煮	白菜の和え物・甘酢生姜	豆腐の味噌汁	御飯	りんご	甘酢生姜・しば漬け
6 土	赤魚の煮つけ	ピーマンサラダ	レンコン炒め・たくあん	とろろ昆布汁	御飯	みかん	たくあん・高菜漬け
7 日	鶏肉とお代の煮物	ブロッコリー青じそサラダ		もやしの味噌汁	御飯	黄桃缶	梅干し・かつおりんご漬け
8 月	鮭の味噌バター焼き	ごぼうサラダ	大豆煮・つば漬け	トマトスープ	御飯	みかん	つば漬け・べったら漬け
9 火	おでん	トマトとチーズのサラダ	オクラの胡麻和え・たくあん	なめこの味噌汁	御飯	パイナップル	たくあん・野沢菜漬け
10 水	根菜カレー	野菜と卵のサラダ	海老カツ・らっきょう・福神漬け	御飯	バナナ		らっきょう・福神漬け
11 木	ミートローフ	カリフラワーたらこ和え	煮豆・甘酢生姜	かぶのスープ	御飯	みかん	甘酢生姜・かつおりんご漬け
12 金	魚のアップルソース	れんこんと大豆のそぼろ煮	ほうれん草の胡麻サラダ・しば漬け	春雨スー	御飯	オレンジ	しば漬け・味噌漬け
13 土	鶏肉の西京焼き	ちりめんパスタ	オクラの湯葉和え・梅干し	けんちん汁	御飯	コーヒーゼリー	梅干し・白菜漬け
14 日	カレイの磯辺焼き	鶏レバーのしぐれ煮		ほうれん草スープ	御飯	洋ナシ缶	たくあん・しその実
15 月	豚肉の生姜焼き	ハムともやしの中華和え	オクラのおろし和え・かつおりんご漬け	呉汁	御飯	りんご	かつおりんご漬け・味噌漬け
16 火	鯖の胡麻醤油焼き	ほうれんそうチーズ胡麻和え	レンコンとベーコンの甘辛炒め・桜漬け	野菜とベーコンのスープ	御飯	オレンジ	桜漬け・白菜漬け
17 水	さつまいもべっこう煮	大根梅おかか和え	もやし味噌バター炒め・らっきょう	油揚げの味噌汁	御飯	パイナップル	らっきょう・茄子漬け
18 木	チキン南蛮	西京みそドレサラダ	なくわとこんにゃくの金平・白菜漬け	もずくスープ	御飯	みかん	白菜漬け・しその実漬け
19 金	牛肉のブルコギ風	柚子ドレサラダ	なすの田舎煮・野沢菜漬け	もやしのカレースープ	御飯	ピーチゼリー	野沢菜漬け・梅干し
20 土	たらの中華風あんかけ	青菜ときこのお浸し	ひじきの炒り煮・べったら漬け	根菜の味噌汁	御飯	バナナ	べったら漬け・昆布佃煮
21 日	青椒肉絲	カリフラワーの梅マヨ和え		ニラ玉スープ	御飯	甘夏みかん缶	胡瓜漬け・高菜漬け
22 月	魚の柚子胡椒焼き	キャベツとコーンのサラダ	たくあん	ほうれん草のすまし汁	ちらし寿司	みかん	たくあん・しば漬け
23 火	照り焼きチキン	マカロニのカレーマヨサラダ	レンコンの炒め・白菜漬け	ミネストローネ	御飯	フルーツカクテル缶	白菜漬け・桜漬け
24 水	魚のパン粉焼き	じゃがいものチーズ煮	キャベツの昆布サラダ・しば漬け	ほうとう汁	御飯	オレンジ	しば漬け・茄子漬け
25 木	唐揚げ	青じそサラダ	オクラ梅肉・野沢菜漬け	キャベツスープ	梅菜めし	サンタ饅頭	野沢菜漬け・らっきょう
26 金	にべの西京焼き	ひじきざり炒り豆腐	里芋サラダ・奈良漬	なめこのすまし汁	御飯	りんご	奈良漬・高菜漬け
27 土	豚肉のネギ味噌炒め	シーザーサラダ	卵の花・かつおりんご漬け	青梗菜の卵トロ口スープ	御飯	バナナ	かつおりんご漬け・胡瓜漬け
28 日	塩鮭	さつまあげの金平		じゃがいもの味噌汁	御飯	パイナップル	たくあん・あおかつ
29 月	鶏肉の塩麴焼き	五色なます	卵焼き・野沢菜漬け	ごま味噌汁	御飯	りんご	野沢菜漬け・昆布佃煮
30 火	やわらかトカツ	ブロッコリーのあんかけ	菜の花の辛し和え・茄子漬け	梅そうめん汁	御飯	抹茶ババロア	茄子漬け・奈良漬
31 水	鯖の胡麻味噌焼き	揚げ茄子の鶏ミンチ煮		そば汁	青菜御飯	フルーツカクテル缶	胡瓜漬け・たくあん