

＜保育献立＞

＜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	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	大根葉の味噌汁	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	プ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	プ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	プ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		主菜	副菜	介護系副菜	スープ	主食	デザート	午後おやつ
対象		全員	全員	全員	全員	全員	全員	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	リヤンパンサンスウ	高菜漬け・べったら漬け	豆乳きのこスープ	御飯	りんご	カブリコ・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	じゃこと大根葉の炒め物	桜漬け・らっきょう漬け	トマトのかきたま汁	御飯	バナナ	ビザパン
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	鰯のゆかり焼き	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	カントリーマ・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	キヤロットケーキ
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	大根とハムの中華風サラダ	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	鰯のおろし煮	ピーフン炒め	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	鮭の柚子みぞ焼き	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	肉みそ丼	餃子	紅生姜	ポテトオニオングル	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・カントリーマ
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	シチソサラダ	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	鰯のネギたれ	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	チョコクリーミーパン
27	土	三色丼	ベンネサラダ	茄子漬け・しば漬け	根菜汁	御飯	甘夏みかん缶	どらやき・ぼたぼた焼き
28	日	肉団子の中華風きのソース	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	鰯のおろし煮	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	パンブキンサラダ	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	卯の花	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)	スープ	主食	デザート	施設のみ
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)	
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・マンボテ・野沢菜漬け	マカロニスープ	御飯	杏仁豆腐	野沢菜漬け・つぼ漬け
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	丗任のそぼろ煮	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	ピーフンサラダ	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	鶏肉と丗任の煮物	プ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・つぼ漬け	トマトスープ	御飯	みかん	つぼ漬け・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	春雨スープ	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	オクラのねるし和え・かつおりんご漬け	吳汁	御飯	りんご	かつおりんご漬け・味噌漬け
16	火	鰯の胡麻醤油焼き	ほうれんそうチーズ胡麻和え	レンコンとペー・コンの甘辛炒め・桜漬け	野菜とペー・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	ちくわとごぼうの金平・白菜漬け	もぞくスープ	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	青菜ときのこのお浸し	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	ひじきいり炒り豆腐	里芋サラダ・奈良漬け	なめこのすまし汁	御飯	りんご	奈良漬け・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	青梗菜の卵トロトロスープ	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	パイント缶	たくあん・あおかっぱ
29	月	鶏肉の塩麹焼き	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	やわらかトンカ	プ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・奈良漬け
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