



12月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	麦茶 リンゴ	鱈の照り焼き 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	鱈	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 ゆでかぼちゃ
2 (木)	麦茶 小魚せんべい	味噌煮込みうどん 温野菜 みかん	うどん・じゃが芋	鶏肉	大根・玉葱・人参 かぶ・きゅうり・みかん	麦茶 蒸しパン
3 (金)	麦茶 マンナ	キャロットがゆ 温野菜 鶏肉の煮物 スープ	米	鶏肉	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 ゼリー
4 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ きゅうり 麦茶	米	しらす	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり	
6 (月)	麦茶 ボーロ	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	しらす	人参・玉葱・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 さつま芋
7 (火)	麦茶 鉄入りビスケット	たらの野菜あんかけ 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	生鱈	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 小魚せんべい
8 (水)	麦茶 ウエハース	肉じゃが 温野菜	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・小松菜 キャベツ・きゅうり	麦茶 お野菜せんべい
9 (木)	麦茶 やきいもクッキー	食パン リンゴ マカロニ煮 スープ	食パン・マカロニ	鶏肉	玉葱・キャベツ・もやし 人参・リンゴ	麦茶 お野菜ボーロ
10 (金)	麦茶 バナナ	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 かぼちゃクッキー
11 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	しらす	玉葱・人参・きゅうり	
13 (月)	麦茶 マンナ	豚肉のみそ煮 みかん 温野菜 スープ おかゆ	米・ふ	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・みかん	麦茶 蒸しパン
14 (火)	麦茶 お野菜せんべい	豚肉と野菜の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐・みそ	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり	麦茶 かぼちゃクッキー
15 (水)	麦茶 リンゴ	マーボー豆腐 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 蒸しパン



12月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (木)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜 バナナ	うどん	鶏肉	玉葱・キャベツ・人参 もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 ゼリー
17 (金)	麦茶 ウエハース	ベビーハヤシ 温野菜	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 鉄入りビスケット
18 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
20 (月)	麦茶 ボーロ	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・豆腐・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・人参・きゅうり 玉葱	麦茶 じゃが芋
21 (火)	麦茶 ウエハース	けんちんうどん 温野菜	うどん・豆腐	鶏肉	大根・人参・玉葱 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 バナナ
22 (水)	麦茶 リンゴ	しらす納豆 かぼちゃのそばろ煮 みそ汁 おかゆ	米・納豆・みそ	しらす・鶏挽肉	大根・人参・かぼちゃ 白菜・きゅうり・もやし	麦茶 やさしいクッキー
23 (木)	麦茶 小魚せんべい	食パン 野菜スープ みかん	食パン・マカロニ・じゃが芋	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 みかん	麦茶 しらすがゆ
24 (金)	麦茶 マンナ	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・じゃが芋	鶏肉	玉葱・人参・ブロッコリー きゅうり・もやし	麦茶 いちご
25 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ きゅうり 麦茶	米	しらす	キャベツ・人参・玉葱 きゅうり	
27 (月)	麦茶 マンナ	そばろがゆ さつまいもサラダ スープ	米・さつまいも	鶏挽肉・豚挽肉	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・玉葱	麦茶 リンゴ
28 (火)	麦茶 みかん	じゃが芋のそばろ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 じゃが芋
29 (水)	麦茶 ウエハース	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 ハイハイン
30 (木)	麦茶 ボーロ	スープスパゲティ ミニゼリー 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 鉄入りビスケット

