



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 (金) | 麦茶 ボーロ | 豚肉のみそ煮 温野菜 スープ おかゆ | 米・味噌 | 豚肉 | キャベツ・玉葱・人参 もやし・わかめ・きゅうり | 麦茶 |
| 17 (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 | 麦茶 |
| 19 (月) | 麦茶 お野菜せんべい | キャロット粥 肉団子煮 スープ | 米・じゃがいも・豆腐 | 豚挽肉 | 玉葱・人参・きゅうり・わかめ | 麦茶 |
| 20 (火) | 麦茶 バナナ | 煮込みうどん 温野菜 | ゆでうどん・じゃがいも | 豚肉 | 玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり | |
| 21 (水) | 麦茶 鉄入りビスケット | 豆腐のそぼろあん 温野菜 みそ汁 おかゆ | 米・豆腐・味噌 | 豚挽肉 | 玉葱・人参・小松菜 キャベツ・もやし・きゅうり | 麦茶 |
| 22 (木) | 麦茶 ウエハース | 食パン 野菜スープ みかん | 食パン | 鶏肉 | 玉葱・人参・キャベツ きゅうり・みかん | 麦茶 |
| 23 (金) | 麦茶 小魚せんべい | そぼろ粥 さつまいもサラダ スープ | 米・さつまいも | 豚挽肉 | ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・玉葱・わかめ | |
| 24 (土) | 麦茶 ハイハイン | 野菜粥 きゅうり 麦茶 | 米 | しらす | キャベツ・玉葱・人参 きゅうり | 麦茶 |
| 26 (月) | 麦茶 マンナ | 肉じゃが 温野菜 みそ汁 納豆 おかゆ | 米・じゃがいも・味噌 | 豚肉 | 玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根 | 麦茶 |
| 27 (火) | 麦茶 リンゴ | 炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ | 米・豆腐・味噌 | 鶏挽肉 | 人参・キャベツ・きゅうり もやし・玉葱・わかめ | |
| 28 (水) | 麦茶 ボーロ | じゃがいものそぼろ煮 温野菜 スープ おかゆ | 米・じゃがいも | 豚挽肉 | 玉葱・人参・キャベツ きゅうり | 麦茶 |
| 29 (木) | 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 | 麦茶 |
| 30 (金) | 麦茶 ウエハース | 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 |

