



# 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	
2 (月)	麦茶 マンナ	豚肉と野菜の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
3 (火)	麦茶 バナナ	ベビーハヤシ 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 お野菜ボーロ
4 (水)	麦茶 ウエハース	鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	鶏肉	人参・玉葱・もやし きゅうり	麦茶 焼き芋
5 (木)	麦茶 小魚せんべい	食パン みかん ブロッコリーサラダ すいとん	食パン	鶏肉	大根・人参・ブロッコリー もやし・きゅうり・みかん	麦茶 鉄入りビスケット
6 (金)	麦茶 マンナ	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・キャベツ	麦茶 ボーロ
7 (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	
9 (月)	麦茶 ボーロ	しらす納豆 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 おかゆ	米・納豆・じゃが芋 みそ	豚挽肉・しらす	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 パン
10 (火)	麦茶 お野菜せんべい	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	鶏肉	大根・玉葱・人参 キャベツ・小松菜・きゅうり	麦茶 お野菜ボーロ
11 (水)	麦茶 かぼちゃクッキー	豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・豆腐・マカロニ・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 蒸しパン
12 (木)	麦茶 みかん	やさいがゆ 鶏だんご煮 スープ	米・豆腐・ふ	鶏挽肉	玉葱・人参・ほうれん草	麦茶 ゼリー
13 (金)	麦茶 マンナ	豚肉と野菜の煮物 温野菜	米	豚肉	玉葱・人参・ブロッコリー	麦茶 蒸しパン
14 (土)	麦茶 ハイハイン	しらすがゆ ミニゼリー 麦茶	米	しらす	玉葱・人参・ミニゼリー	
16 (月)	麦茶 マンナ	味噌煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	鶏肉	大根・玉葱・人参 キャベツ・もやし・きゅうり	麦茶 おかががゆ



# 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	
17 (火)	麦茶 ウエハース	鶏肉の煮物 温野菜 スープ           おかゆ	米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・もやし わかめ	麦茶 バナナ
18 (水)	麦茶 ボーロ	食パン スープスパゲティ みかん	食パン・スパゲティ	豚挽肉	玉葱・人参・わかめ みかん	麦茶 ふかしいも
19 (木)	麦茶 鉄入りビスケット	鶏つくね 温野菜 みそ汁           おかゆ	米・みそ・じゃが芋	鶏挽肉	玉葱・人参・きゅうり 大根	麦茶 かぼちゃクッキー
20 (金)	麦茶 さつまいも	鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 すまし汁           おかゆ	米・豆腐	鶏肉	かぼちゃ・小松菜・もやし きゅうり・わかめ	麦茶 お野菜せんべい
21 (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	
23 (月)	麦茶 みかん	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・大根・きゅうり もやし・人参	麦茶 ふかしいも
24 (火)	麦茶 小魚せんべい	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・ブロッコリー キャベツ	麦茶 蒸しパン
25 (水)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁           おかゆ	米・みそ	鶏肉	大根・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 やさいもクッキー
26 (木)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 大根・きゅうり・バナナ	麦茶 しらすがゆ
27 (金)	麦茶 マンナ	そばろ煮 温野菜 スープ           おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
28 (土)	麦茶 ハイハイン	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	
30 (月)	麦茶 お野菜せんべい	煮込みうどん ミニゼリー 麦茶	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 ミニゼリー	麦茶 鉄入りビスケット