



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 (月)	麦茶 マンナ	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	鶏肉	玉葱・小松菜・キャベツ きゅうり・人参・わかめ	麦茶 お野菜ボーロ
2 (火)	麦茶 小魚せんべい	豆腐のそぼろ煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・大根 きゅうり・キャベツ・わかめ	麦茶 蒸しパン
3 (水)	麦茶 やきいもクッキー	しらすがゆ 鶏肉の煮物 みそ汁	米・豆腐・みそ	しらす・鶏肉	もやし・きゅうり・玉葱	麦茶 お野菜せんべい
4 (木)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン みかん 温野菜 すいとん	食パン	鶏肉	大根・人参・ブロッコリー きゅうり・もやし・みかん	麦茶 ボーロ
5 (金)	麦茶 鉄入りビスケット	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 きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 バナナ
6 (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	
8 (月)	麦茶 ボーロ	そぼろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・人参・きゅうり もやし・玉葱	麦茶 蒸しかぼちゃ
9 (火)	麦茶 ウエハース	肉じゃが 納豆 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・納豆・みそ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・大根	麦茶 蒸しパン
10 (水)	麦茶 かぼちゃクッキー	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	豚肉	白菜・人参・小松菜 大根・きゅうり	麦茶 しらすがゆ
11 (木)	麦茶 さつまいも	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 ホットケーキ
12 (金)	麦茶 小魚せんべい	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米	鶏肉	大根・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 蒸しパン
13 (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	
15 (月)	麦茶 マンナ	そぼろがゆ 南瓜サラダ スープ	米・豆腐	鶏挽肉	ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり・玉葱	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 (火)	麦茶 みかん	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・白菜 コーン	麦茶 焼いも
17 (水)	麦茶 お野菜せんべい	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ・ふ	鶏挽肉	人参・玉葱・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 鉄入りビスケット
18 (木)	麦茶 ボーロ	豆腐の煮物 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・豆腐・マカロニ・みそ	しらす	玉葱・きゅうり・人参 もやし	麦茶 パン
19 (金)	麦茶 マンナ	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 バナナ
20 (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	
22 (月)	麦茶 ウエハース	そばろ煮 南瓜の煮物 みそ汁 おかゆ	米・みそ	豚挽肉	南瓜・キャベツ・きゅうり もやし・玉葱	麦茶 お野菜ボーロ
23 (火)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン みかん 野菜スープ 温野菜	食パン	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・玉葱 人参・もやし・みかん	麦茶 じゃがいも
24 (水)	麦茶 小魚せんべい	肉団子煮 ポテトサラダ スープ おかゆ	米・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・ブロッコリー もやし・わかめ	麦茶 蒸しパン
25 (木)	麦茶 バナナ	みそ煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	鶏肉	玉葱・人参・小松菜 きゅうり・もやし	麦茶 しらすがゆ
26 (金)	麦茶 ボーロ	そばろ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・じゃが芋・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
27 (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	
29 (月)	麦茶 お野菜せんべい	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	麦茶 かぼちゃクッキー
30 (火)	麦茶 ウエハース	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 ハイハイン