

## 献立予定表

2025年 12月

	月	火	水	木	金	土
	1日	☆2日	☆3日	4日	☆5日	6日
朝食	しろ はん とり にく さいきょうや 白ご飯・鶏もも肉の西京焼き やさい 野菜のオイスターソテー <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ	しろ はん おでん 白ご飯・おでん まきんべい 巻昆布 バナナ	わかめご飯 はん とんじる 豚汁	しろ はん なかよしグラタン 白ご飯・なかよしグラタン あ プロッコリーのおかか和え ほうれん草のみそ汁 <sup>そう</sup> <sup>しる</sup>	しろ はん ポークピーンズ 白ご飯・ポークピーンズ はくさい あます あ 白菜の甘酢みそ和え	しろ はん 白ご飯 はつこうさい ハ宝菜 わかめスープ
おやつ	やさい 野菜チップスごま塩味	しわらじ あんこきなこクッキー	かぼちゃ饅頭 まんじゅう せんべい	オレンジ クッキー	ツナのトマトビザ風 <sup>ふう</sup>	マカロニきなこ
	8日	☆9日	☆10日	11日	☆12日	13日
朝食	しろ はん とうふ こもく こもく 白ご飯・豆腐の五目あんかけ 豚丼 マセドアンサラダ <sup>だいこん</sup> 大根のみそ汁 <sup>じる</sup>	しろ はん にく しょや 白ご飯・肉じゃが 中華スープ オレンジ	しろ はん とうふ こもく しょや 白ご飯・鶏もも肉の塩焼き プロッコリー きんぴらごぼう チンゲン菜のスープ	しろ はん にく しょや 白ご飯・白身魚の照り焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ	しろ はん しろみさかな て や 白ご飯・白身魚の照り焼き スパゲティサラダ きのこスープ	しろ はん とり やさい にもの 白ご飯・鶏つくねと野菜の煮物 白菜の塩こんぶ和え うす揚げのみそ汁 <sup>じる</sup>
おやつ	クラッカーサンド	はるまき さつまいもとりんごの春巻き	ブルーベリータルト	コーンフレーク	ゆずケーキ	バナナ クッキー
	15日	☆16日	☆17日	18日	☆19日	20日
朝食	しろ はん 白ご飯・ミートボール ほうれん草としめじのソテー <sup>ぞう</sup> ペイザンスープ	しろ はん にく いた に 白ご飯・豚肉とじやがいもの炒め煮 カリフラワー <sup>きりほじだいこん</sup> 切干大根のみそ汁 <sup>じる</sup>	ケチャップライス とり 鶏のから揚げ プロッコリーサラダ とうにゅう 豆乳コーンスープ	しろ はん かん だんこ 白ご飯・さば缶とかぼちゃの団子 さんどまめ 三度豆のソテー <sup>とうにゅう</sup> 豚肉とキャベツのみそ汁 <sup>じる</sup>	しろ はん や 白ご飯・さけのオリーブ焼き パンサンスー(中華風春雨サラダ) <sup>ちゅうかふうはるさめ</sup> こまつな 小松菜とベーコンのみそ汁 <sup>じる</sup>	しろ はん いた 白ご飯・ピーフンの五目炒め あらびきウインナー <sup>とうふ</sup> 豆腐とえのきのすまし汁 <sup>じる</sup>
おやつ	みかん せんべい	ホットケーキ	プリンアラモード	バナナ蒸しパン <sup>むすび</sup>	手作りふどうゼリー	フルーツヨーグルト
	22日	☆23日	☆24日	25日	26日	27日
朝食	しろ はん ひんぱん 白ご飯・チキン南蛮 れんこんのごまみそ和え <sup>あ</sup> けんちん汁 <sup>じる</sup>	しろ はん にく とうふ いた 白ご飯・豚肉と豆腐のトマト炒め ちゅうかふう あ もの 中華風和え物 わかめのみそ汁 <sup>じる</sup>	ちゅうかふう こ はん 中華風炊込みご飯 てづくり 手作りシーマイ レタススープ	しろ はん にく に 白ご飯・さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え <sup>こうもく</sup> 五目スープ	しろ はん や 白ご飯・ビーフシチュー ツナサラダ	や 焼きそば プロッコリー <sup>たま</sup> 玉ねぎのみそ汁 <sup>じる</sup>
おやつ	や 焼きいも	いちごジャムサンド	オレンジ クッキー	スイートポテト	バナナの豆乳マフィン <sup>とうにゅう</sup>	おにぎり (さけとわかめ)
	29日	30日	31日			
朝食						
おやつ						

※おやつには牛乳がつきます。※すべての食材に卵・乳を使用していません。※入荷状況などによりメニューを変更させていただくことがあります。