

令和2年 12月の献立

| | 月 14・28日 | 火 1・15日 | 水 2・16日 | 木 3・17日 | 金 4・18日 | 土 5・19日 |
|------------|---|--|---|--|---|---|
| 献立 | 肉じゃが ひじきと大豆の含め煮 白菜の味噌汁 | 切干大根の油炒め 根菜のきんぴら風 南瓜の味噌汁 | 白身魚のカレー風味揚げ 小松菜のさっと煮 豚汁 | かぶとベーコンの クリームシチュー じゃこサラダ | 筑前煮 白菜の煮びたし 豆腐のすまし汁 | たぬきうどん |
| 材料 | 牛肉 ひじき 玉葱 大豆 人参 じゃが芋 油揚げ 糸こんにゃく 鰹だし 絹さや 醤油 鰹だし 三温糖 醤油 酒 白菜 厚揚げ みりん えのき茸 三温糖 鰹だし 味噌 | (15日 お弁当日) 切干大根 レンコン 豚ひき肉 ゴボウ 人参 糸こんにゃく ピーマン さやいんげん 酒 みりん 人参 酒 醤油 油 三温糖 三温糖 醤油 みりん 南瓜 ゴボウ 青葱 鰹だし 味噌 | 白身魚 豚肉 白菜 塩 胡椒 人参 ゴボウ 小麦粉 もやし 片栗粉 つき蒟蒻 カレー粉 鰹だし 味噌 油 小松菜 人参 油揚げ 鰹だし 醤油 三温糖 | 小かぶら キャベツ かぶの葉 胡瓜 じゃが芋 人参 玉葱 ちりめんじゃこ 人参 醤油 ベーコン クリームルウ 牛乳 塩 胡椒 | 里芋 白菜 レンコン ツナ缶 ゴボウ 鰹だし 酒 板こんにゃく 塩 醤油 竹輪 鶏もも肉 豆腐 さやいんげん わかめ 人参 小松菜 醤油 鰹だし 三温糖 醤油 塩 鰹だし みりん | 茹でうどん 板かまぼこ 油揚げ 青葱 生姜 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩 片栗粉 |
| おやつ | きな粉マカロニ /牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ) | ツナマヨトースト/牛乳 (ツナ マヨネーズ 食パン) | ラスク / ヤクルト (フランスパン グラニ ュー糖 無塩バター) | 豆乳くずもち / 牛乳 (豆乳 片栗粉 三温糖 きな粉 塩) | 焼き芋 / 牛乳 (さつま芋) | パン / 牛乳 |
| | 月 7・21日 | 火 8・22日 | 水 9・23日 | 木 10・24日 | 金 11・25日 | 土 12・26日 |
| 献立 | キャベツの味噌炒め 南瓜の含め煮 のっぺい汁 | 鯖の塩焼き / 菜飯 大根とひろうすの含め煮 じゃが芋の味噌汁 | カレーライス わかめとしらすの 和風サラダ | 大豆と揚げじゃが芋の煮物 ブロッコリーの炒め物 かぶの味噌汁 | 鯖のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え さつま汁 | 五目ラーメン |
| 材料 | キャベツ 南瓜 醤油 玉葱 鰹だし 人参 三温糖 ピーマン 豚肉 酒 大根 人参 味噌 里芋 豆腐 三温糖 油揚げ 鰹だし 醤油 みりん 片栗粉 | (8日 麺の日) 鯖 塩 じゃが芋 玉葱 大根 里芋 油揚げ ひろうす 鰹だし 人参 味噌 鰹だし 三温糖 大根葉 酒 醤油 ちりめんじゃこ 炒りごま 醤油 みりん | 鶏もも肉 生わかめ じゃが芋 しらす干し 玉葱 胡瓜 人参 トマト カレールウ 醤油 酢 牛乳 三温糖 塩 塩 油 鰹だし 胡椒 レモン汁 9日 キャロットケーキ (ホットケーキミックス 三温糖 人参 オレンジ ジュース) 23日 ヨーグルト / ヤクルト | (24日 お誕生日会) 大豆 玉葱 小かぶら 鶏もも肉 かぶの葉 じゃが芋 油揚げ ピーマン 鰹だし 赤パプリカ 味噌 人参 油 鰹だし ブロッコリー 醤油 ベーコン 人参 三温糖 コーン 醤油 片栗粉 塩 胡椒 | 鯖 酒 塩 さつま芋 マヨネーズ 大根 人参 ほうれん草 ゴボウ 人参 つき蒟蒻 もやし 青葱 しめじ 生姜 鰹だし 鰹だし 醤油 味噌 三温糖 すりゴマ | 中華麺 ほうれん草 もやし 焼き豚 わかめ コーン 鶏がらだし 醤油 |
| おやつ | りんごのマフィン (ホットケーキミックス りんご 三温糖)/牛乳 | チヂミ / 牛乳 (ニラ 玉葱 チヂミ粉 ゴマ油 醤油) | 10日バナナ、かみかみ昆布 24日 クリスマスカップ デザート / 牛乳 | ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム) | パン / 牛乳 | |

