

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

