



# 12月献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2月		ご飯 たらのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 チーズ	タラ 高野豆腐 チーズ	玉ねぎ・コーン・パセリ 人参・きぬさや 大根・干わかめ	米	ブドウゼリー
3月	火	ご飯 鶏じゃが 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ あげ	玉ねぎ・人参・系こんにやく・インゲン 小松菜・キャベツ・汐ふき昆布 なすび	米 じゃがいも	
4月	水	中華丼 大根のポン酢和え 玉子スープ	豚肉・ナルト カニカマ 玉子	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが 大根・ブロッコリー ねぎ	米	スイートポテト
5月	木	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 味噌汁	豚肉 あげ	玉ねぎ・人参・しょうが 南瓜・グリーンピース 白菜	米	
6月	金	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏肉・ヨーグルト ツナ缶	人参・きゅうり キャベツ・コーン	米 マカロニ	ピザトースト
7月	土	五目うどん 果物（バナナ）	鶏肉・あげ	人参・玉ねぎ・ねぎ バナナ	米 うどん	
9月		ミートスパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト	合ミンチ ヨーグルト	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース 白菜・チンゲン菜・人参 パイン缶・みかん缶	米 スパゲティ	餃子の皮でパンキンパイ
10月	火	ご飯 あかうおの生姜煮 チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁	赤魚 錦糸玉子	しょうが チンゲン菜・白菜・人参 ねぎ	米 じゃがいも	
11月	水	☆クリスマスメニュー☆ ケチャップライス 鶏の唐揚げ フラワーサラダ オニオンスープ	ツナ缶 鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース にんにく ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・小松菜	米	クリスマスケーキ
12月	木	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 味噌汁 チーズ	豆腐・豚肉 ちくわ チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ・きぬさや ほうれん草・白菜 千切り大根・ねぎ	米	
13月	金	ロールパン クリームシチュー お豆のサラダ バナナ	鶏肉・牛乳 大豆	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・人参 バナナ	パン じゃがいも	ごまちゃんすこう
14月	土	ピピンハ混ぜごはん わかめスープ ゼリー	豚ミンチ	しょうが・チンゲン菜・人参・もやし 大根・干わかめ オレンジゼリー	米	
16月		ご飯 さばの塩焼き 千切大根の煮物 味噌汁 チーズ	サバ あげ チーズ	千切り大根・人参・きぬさや 白菜・ねぎ	米	お好み焼き
17月	火	☆お誕生日会☆ 食パン 鶏肉のオーロラ焼き キャベツのツナ和え さつまいものスープ	鶏肉 ツナ缶	キャベツ・インゲン・人参 小松菜	パン・ミニイチゴジャム さつまいも	
18月	水	豚玉丼 春雨の中華和え わかめスープ	豚肉・玉子	玉ねぎ・ねぎ 人参・きゅうり もやし・干わかめ	米 はるさめ	フライドポテト
19月	木	カレーライス コールスローサラダ みかん	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン みかん	米・じゃがいも	
20月	金	☆冬至メニュー☆ ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	厚揚げ・豚ミンチ	南瓜・人参・玉ねぎ チンゲン菜・もやし ねぎ	米 切り麩	りんごケーキ
21月	土	焼きそば 味噌汁 果物（りんご）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ごぼう・干わかめ りんご	米 ラーメン	
23月		ご飯 鶏肉と大根の煮もの ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ缶	大根・人参・インゲン コーン・きゅうり 玉ねぎ・干わかめ	米 じゃがいも	
24月	火	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 味噌汁 チーズ	アジ あげ チーズ	ひじき・人参・グリーンピース もやし・小松菜	米	
25月	水	ご飯 ホイコーロー もやしのナムル すまし汁	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ もやし・チンゲンサイ・人参 干わかめ	米 切り麩	
26月	木	そぼろチャーハン 五目煮豆 味噌汁	合ミンチ 大豆・鶏肉	玉ねぎ・人参 大根・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ	米	
27月	金	年越しうどん キャベツののり和え オレンジ	豚肉	玉ねぎ・小松菜・人参 キャベツ・インゲン・人参・きざみのり オレンジ	米 うどん	
28月	土	こぎつね丼 味噌汁 ヨーグルト	あげ・ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・干わかめ	米	