

2020年 12月

9か月 ~11か月頃

後期

日付	献立名	材料名
01火	軟飯 かじきの照り焼き 茹で野菜 味噌汁 ★おやき ミルク	米/かじき/ブロッコリー/人参/キャベツ/ねぎ/ほうれん草/ ★じゃがいも
02水	軟飯 照り焼き 胡麻和え 味噌汁 ★クッキー ミルク	米/鶏もも肉/小松菜/人参/キャベツ/すりごま/大根/ねぎ/ わかめ ★小麦粉
03木	軟飯 ポトフ お浸し ★フレンチトースト風 ミルク	米/豚肉/たまねぎ/じゃが芋/ブロッコリー/カリフラワー/ キャベツ/人参/胡瓜★食パン
04金	軟飯 鮭の野菜あんかけ 味噌汁 ★ホットケーキ ミルク	米/さけ/玉葱/白菜/小松菜/もやし/ねぎ/小松菜 ★ホットケーキ粉/
05土 19	軟飯 具だくさん粥 味噌汁 ★ハイハイン ミルク	米/鶏もも肉/人参/じゃがいも/えのき/ほうれん草/ねぎ/ ★ハイハイン
07月	軟飯 かじきの照り焼き 煮びだし 味噌汁 ★マフィン ミルク	米/かじき/ブロッコリー/人参/小松菜/じゃが芋/わかめ/葱/ ほうれん草 ★ホットケーキ粉
08火	軟飯 おからハンバーグ 蒸し南瓜 豚汁 ★おにぎり ミルク	鶏ひき肉/おから/玉葱/南瓜/豚肉/じゃがいも/玉葱/人参 ★米
09水	軟飯 鶏肉と野菜煮 味噌汁 ★じゃが芋おやき ミルク	米/鶏もも肉/もやし/胡瓜/人参/里芋/葱/舞茸/ほうれん草 ★じゃが芋
10木	くたくたうどん おかか和え ★スイートポテト風 ミルク	乾うどん/人参/葱/キャベツ/鶏もも肉/胡瓜/大根 ★さつまいも
11金	軟飯 肉団子と野菜あん 味噌汁 ★きなこトースト ミルク	米/鶏ささみ/キャベツ/人参/胡瓜/豆腐/小松菜/わかめ/ 葱 ★食パン
12土 26	具だくさん粥 味噌汁 ★ハイハイン ミルク	米/人参/玉葱/キャベツ/小松菜/豆腐/ほうれん草/ ★ハイハイン
14月	軟飯 吉野煮 味噌汁 ★お麩ラスク ミルク	米/鶏もも肉/じゃがいも/玉葱/人参/小松菜/もやし/えのき/ わかめ/ほうれん草 ★焼ふ
15火	軟飯 照り焼きチキン ほうれん草のサラダ 田舎スープ ★スコーン ミルク	米/鶏もも肉/ほうれん草/コーン缶/じゃが芋/玉葱 ★ホットケーキ粉
16水	軟飯 魚の照り焼き 塩もみ 味噌汁 ★マッシュさつま芋 ミルク	米/かじき/胡瓜/キャベツ/人参/えのき/葱/わかめ ほうれん草 ★さつまいも/

日付	献立名	材料名
17木	軟飯 ポトフ お浸し ★きな粉おはぎ ミルク	豚肉/じゃが芋/玉葱/キャベツ/胡瓜/人参/キャベツ ★米
18金	軟飯 松風焼き キャベツのお浸し 味噌汁 ★ ホットケーキ ミルク	米/鶏ひき肉/葱/キャベツ/胡瓜/人参/白菜/舞茸/小松菜 ★ホットケーキ粉
21月	軟飯 ぶりの照り焼き 胡麻和え 味噌汁 ★じゃが芋のチーズ焼き ミルク	米/ぶり/小松菜/人参/キャベツ/すりごま/もやし/ねぎ/ ほうれん草 ★粉チーズ/じゃが芋
22火	軟飯 豆腐煮 かぶのスープ ★ そうめん煮 ミルク	米/豆腐/ブロッコリー/人参/かぶ/ほうれん草 ★乾そうめん/玉葱小松菜
23水	軟飯 鶏の野菜あんかけ コーンスープ ★米粉蒸しケーキ ミルク	米/鶏もも肉/キャベツ/人参/胡瓜/クリームコーン缶 玉葱/パセリ粉 ★米粉
24木	軟飯 ハンバーグ グラッセ スープ ★じゃがバター ミルク	米/豚ひき肉/玉葱/大根/キャベツ/にんじん、ほうれん草 ★じゃがいも
25金	軟飯 豆腐煮 スープ ★ヨーグルト ミルク	米/豆腐/白菜/人参/玉葱/チンゲンサイ/えのき/葱/ わかめ ★ヨーグルト
28月	軟飯 クリームシチュー コールスローサラダ ★ あんかけうどん ミルク	米/鶏もも肉/じゃが芋/玉葱/ブロッコリー/キャベツ/ 小松菜/胡瓜 ★ゆでうどん/白菜/人参/葱

醤油・味噌・砂糖・三温糖・塩・鰹だし・中濃ソース・ケチャップ・バター・油
小麦粉、片栗粉、粉ミルク、ベーキングパウダー、豆乳、きな粉、パン粉
グラニュー糖を使用しています。
未食の場合はお知らせください。
★のマークはおやつ食材です



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	ご飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 みかん	米 マヨドレ	かじき、粉チーズ 油揚げ	クリームコーン缶 ブロッコリー、にんじん キャベツ、ねぎ、ほうれんそう みかん	パセリ粉 かつおだし汁
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩
02 水	昼食	ご飯 野菜煮 味噌汁 グレープフルーツ	米 じゃが芋	鶏もも肉 豆みそ	にんじん、キャベツ、小松菜 だいこん、ねぎ、生わかめ グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター 牛乳		
03 木	昼食	ご飯 冬野菜カレーライス 春雨サラダ オレンジ	米 じゃがいも、小麦粉 はるさめ、油、三温糖	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、バター	玉葱、ブロッコリー、人参、カリフラワー、トマトピューレ きゅうり、にんじん、キャベツ オレンジ	ソース、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、醤油 酢、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、砂糖	バター 牛乳		
04 金	昼食	ご飯 鮭ときのこのホイル焼き はくさいのお浸し 味噌汁 みかん	米	さけ、バター ごま 豆みそ	しめじ、えのき、たまねぎ、まいたけ はくさい、こまつな もやし、こまつな、ねぎ みかん	しょうゆ、こしょう しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油	牛乳 牛乳		
05 土	昼食	五目ご飯 味噌汁 みかん	米 じゃがいも	鶏もも肉 豆みそ	ごぼう、にんじん、こまつな えのき、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ みかん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー バナナ 麦茶	砂糖		かんてん、ぶどうジュース バナナ	
07 月	昼食	ご飯 かじきの照り焼き 煮びだし 味噌汁 りんご	米 三温糖 じゃがいも	かじき 豆みそ	にんじん、こまつな、ブロッコリー ねぎ、ほうれんそう、生わかめ りんご	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	オレンジマフィン 牛乳	ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖	バター 牛乳	オレンジジュース、マーマレード	
08 火	昼食	ご飯 おからナゲット 豚汁 グレープフルーツ こまつなのサラダ	米 片栗粉、油 じゃがいも	鶏ひき肉、おから 豚肉、豆みそ、油揚げ	たまねぎ たまねぎ、ごぼう、にんじん グレープフルーツ こまつな、もやし、コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう かつおだし汁 しょうゆ みりん
	午後おやつ	五平餅 牛乳	もち米、米、三温糖	ごま 豆みそ 牛乳		
09 水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしと胡瓜のごま酢和え 味噌汁 みかん	米 砂糖 さといも	鶏もも肉 すりごま 豆みそ	マーマレード もやし、にんじん、きゅうり まいたけ、ほうれんそう、ねぎ みかん	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、粉糖	バター、牛乳 牛乳	りんご	
10 木	昼食	タンメン ひじきマリネ りんご	ゆで中華めん、ごま油 砂糖、油	豚肉、鶏もも肉、豚肉	キャベツ、にんじん、ねぎ、にら だいこん、きゅうり、にんじん、ひじき りんご	コンソメ、しょうゆ、酒、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	2種おにぎり 麦茶	米	チーズ、さけ、ごま	刻みこんぶ、焼きのり	
11 金	昼食	ご飯 鶏のから揚げ 甘酢和え 味噌汁 グレープフルーツ	米 油、片栗粉 三温糖	鶏もも肉 豆腐、豆みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、こまつな、生わかめ グレープフルーツ	しょうゆ、酒 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	かにパン ハイハイ 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳 牛乳		
12 土	昼食	秋さけの炊き込みご飯 豚汁 みかん	米、油、砂糖	さけ 豚肉、豆腐、豆みそ	こまつな、ひじき、切り干しだいこん ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ みかん	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	桃ゼリー バナナ 麦茶	砂糖		ももジュース、かんてん バナナ	
14 月	昼食	ご飯 吉野煮 味噌汁 グレープフルーツ	米 じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	鶏もも肉 豆みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな えのきたけ、もやし、ほうれんそう、生わかめ グレープフルーツ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	お麩ラスク/牛乳	焼ふ、グラニュー糖	バター/牛乳		

15 火	昼食	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草ときのこのサラダ 田舎スープ りんご	米 マヨドレ、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト	ほうれんそう、しめじ、えのき、コーン缶、たまねぎ りんご セロリー	しょうゆ、カレー粉 しょうゆ コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	スコーン 牛乳	ホットケーキ粉、小麦粉	牛乳、バター、チーズ、脱脂粉乳 牛乳	いちごジャム	
16 水	昼食	ご飯 魚のレモン風味 塩もみ 味噌汁 オレンジ	米 油、片栗粉、砂糖	かじき 豆みそ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ オレンジ	しょうゆ、酒 かつおだし汁
	午後おやつ	フルーツ和え ハイハイ 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、みかん缶、もも缶、バナナ、パイン缶	
17 木	昼食	ご飯 ポトフ ごぼうサラダ みかん	米 じゃがいも マヨドレ	豚肉 ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、ごぼう みかん	食塩、コンソメ、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	きな粉おはぎ 麦茶	米、もち米、三温糖	きな粉		食塩
18 金	昼食	ご飯 松風焼き・蓮根入り キャベツのお浸し 味噌汁 りんご	米 パン粉、砂糖	鶏ひき肉、牛乳、豆みそ、ごま 豆みそ	れんこん、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、まいたけ、こまつな、ねぎ りんご	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油	牛乳		
19 土	昼食	鶏肉の照り焼き えのきスープ みかん	米、油	鶏もも肉	にんじん、ほうれんそう、焼きのり えのきたけ、ねぎ、生わかめ、万能ねぎ みかん	みりん、酒、しょうゆ しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	ぶどうゼリー バナナ 麦茶	砂糖		かんてん、ぶどうジュース バナナ	
21 月	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 胡麻和え 味噌汁 りんご	米 油 三温糖	ぶり すりごま 油揚げ、豆みそ	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、ほうれんそう、ねぎ りんご	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	白玉粉、油	牛乳、粉チーズ、黒ごま 牛乳		
22 火	昼食	ご飯 豚肉のアップルソース 茹で野菜 かぶのスープ グレープフルーツ	米 砂糖	豚肉	りんご ブロッコリー、にんじん かぶ、にんじん、ほうれんそう グレープフルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、グラニュー糖	生クリーム、バター 牛乳		
23 水	昼食	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ盛り合わせ	米 油、片栗粉 はるさめ、油、三温糖	鶏もも肉	きゅうり、にんじん、キャベツ クリームコーン缶、たまねぎ グレープフルーツ、オレンジ、みかん	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	いちごココア蒸しケーキ 牛乳	米粉、三温糖、油	豆乳、生クリーム 牛乳	いちご	ココア
24 木	昼食	ご飯 ドライカレー 大根サラダ みかん	米 小麦粉、油 マヨドレ	豚ひき肉、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん みかん	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	じゃがバター 牛乳	じゃが芋	バター 牛乳		
25 金	昼食	ご飯 豆腐の中華煮 中華スープ グレープフルーツ	米 ごま油、三温糖、片栗粉、油	豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ えのきたけ、ねぎ、筍、生わかめ、万能ねぎ グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト マンナビスケット 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳		マンナビスケット
26 土	昼食	チキンピラフ 野菜スープ みかん	米、油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう みかん	ケチャップ、食塩、コンソメ しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	桃ゼリー バナナ 麦茶	砂糖		ももジュース 寒天 バナナ	
28 月	昼食	バターライス クリームシチュー コールスローサラダ みかん	米 じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	バター 牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、キャベツ みかん	コンソメ コンソメ、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	あんかけうどん 麦茶	ゆでうどん、片栗粉	鶏むね肉	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ

午前間食にハイハイ マンナビスケット、ウエハース、麦茶を提供しています