



# 令和3年12月 献立表



		月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
10時				菓子	果物	菓子	菓子
昼食				肉じゃが ゴマじゃこサラダ ご飯 味噌汁 果物	ピザ風卵焼き 海藻マリネ 玄米ご飯 豆乳スープ 果物	魚の香草パコ粉焼き 南瓜サラダ 紫黒米ご飯 コンソメスープ 果物	ひじきご飯 味噌汁 果物
3時				バナナケーキ おやつ昆布	こ入り塩焼きそば	焼き大福	ぶどうゼリー
		6	7	8	9	10	11
10時	菓子	果物	菓子	果物	菓子	菓子	
昼食	石狩汁 3色きんぴら 南瓜のグリル ご飯 果物	ジジ野菜の卵焼 切干大根サラダ 玄米ご飯 すまし汁 果物	まり揚げ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 果物	魚のソース煮 野菜炒め 玄米ご飯 味噌汁 果物	旬野菜カレー 紫黒米ご飯 もやしのだんご ブロッコリー 果物	肉うどん ゆで卵 果物	
3時	人参ジャムサンド	マカロニあべかわ	切干大根おにぎり おやつ昆布	チーズ饅頭	ハロングロツトル	マーラカオ	
		13	14	15	16	17	18
10時	菓子	果物	菓子	果物	菓子	<b>餅つき</b> 	
昼食	麻婆豆腐 キャベツのお浸し ししゃも ご飯 果物	野菜いっぱい卵焼 白和え 玄米ご飯 味噌汁 果物	魚の和風 杓打ソースかけ 里芋のゴマサラダ ご飯 ミネストローネ 果物	鶏パコ味の味噌煮 ひじきの油炒め 玄米ご飯 味噌汁 果物	鶏の照り焼き 人参の甘煮 野菜の納豆和え 紫黒米ご飯 野菜スープ・果物		
3時	のり塩ジャガもち おやつ昆布	チョコチップ スコーン	黄粉団子	しょうゆ饅頭	わにがめもち		
		20	21	22	23	24	25
10時	菓子	果物	菓子	果物	菓子	菓子	
昼食	<b>お誕生会 メニュー</b> 	すきやき卵 白菜の和え物 かえり炒め 玄米ご飯 味噌汁 果物	ポークビーンズ 野菜のかみかみ和え 南瓜の甘煮 ご飯 果物	白菜と 肉団子のスープ 切り昆布の当座煮 玄米ご飯 煮豆 果物	<b>クリスマス メニュー</b> 	三色丼 すまし汁 果物	
3時	お楽しみおやつ	ゴマラスク	鉄分強化蒸しパン おやつ昆布	ベーコン入り ひじきおにぎり	トナカイゼリー	メロンクッキー	
		27	28	29	30	31	
10時	菓子	果物	<p>3時のおやつには、牛乳が付きます。 都合により献立が変更の場合があります。 *おやつ(手作り) *菓子(カンキョー自然館) *もも組さん以上は週に一回おやつと一緒に おやつ昆布を出します。 よく噛む練習をします。</p>				
昼食	魚のパコ醤油蒸し 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 果物	厚揚げの肉味噌かけ ブロッコリーの ホットサラダ 玄米ご飯 豆乳スープ 果物					
3時	豆乳もち	年越しうどん					