

2021年12月献立 (12/01~12/11)


	日	月	火	水	木	金	土
				令和03年12月01日(水)	令和03年12月02日(木)	令和03年12月03日(金)	令和03年12月04日(土)
朝				御飯 フィッシュソーセージとキャベツの野菜炒め 花野菜の香味和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 ミートボール(ナポリタン) もやしのドレッシング和え カルシウム牛乳
昼				麦ご飯 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら みそ汁(大根・若布) 茶福豆	御飯 丼ステーキ(バター醤油ソース) アスパラのソテー コンソメスープ(マッシュルーム・人参) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 白身魚の葱みそ焼き 肉じゃが お吸い物(素麺・貝割れ) 大豆と金時豆の甘煮	御飯 コーンコロッケ&イカリソウ 春雨の炒め物 みそ汁(しめじ・葱) フルーツ缶(カクテル)
おやつ				おやつ(あんぱん)	おやつ(チョコパイ)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(オレンジゼリー)
夕				御飯 豚肉のごま漬け焼き かぶの含め煮 畑菜のお浸し みそ汁(もやし・大根葉)	麦ご飯 鮭の塩焼き 里芋の煮っころがし 白菜の沢庵和え みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 中華風卵焼き 海鮮焼売 いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(白菜・きくらげ)	麦ご飯 手作りつくねの和風あんかけ レバーとごぼうの炒り煮 ツナとキャベツのからし和え みそ汁(大根・ねぎ)

	令和03年12月05日(日)	令和03年12月06日(月)	令和03年12月07日(火)	令和03年12月08日(水)	令和03年12月09日(木)	令和03年12月10日(金)	令和03年12月11日(土)
朝	御飯 厚焼き卵 白菜のあおさและ カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベーコンの野菜炒め カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 じゃがいものそぼろ煮 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 チキンボールとかぶの洋風煮 青菜のチーズ和え カルシウム牛乳	御飯 ちくわと青菜の煮びたし なすの和え物 カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(はんぺん・かぶ葉) かぶのゆかり和え	麦ご飯 あじの照り焼き 湯豆腐 みそ汁(うすまき麩・玉葱) フルーツ缶(洋梨)	御飯 やわらか鶏唐揚げ かぶの煮物 みそ汁(豆腐・大根葉) こんぶ豆	麦ご飯 たらのポテト焼き れんこんのピリ辛炒め みそ汁(かぶ・かぶ葉) ふりかけ(しそ)	御飯 鶏肉のクリーム煮 ツナとわかめのケチャップソテー コンソメスープ(人参・畑菜) フルーツ缶(黄桃)	赤飯 ぶりの柚庵焼き 冬瓜のとろみ煮 お吸い物(てまり麩・みつば) 紅白なます	ポークカレー 人参しりしり ほうれん草の白和え ぶどうゼリー
おやつ	おやつ(スイスロールパン)	おやつ(クッキー)	おやつ(牛乳寒天)	おやつ(カステラ)	おやつ(和のパンケーキきなこ黒蜜)	おやつ(和風きなこプリン)	おやつ(クリームパン)
夕	御飯 白身魚のチーズ焼き 大根のかにかま煮 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根葉)	御飯 鶏肉のトマトソース ブロッコリーソテー サツマイモサラダ コンソメスープ(かぶ・かぶの葉)	麦ご飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんの梅マヨ和え みそ汁(若布・しめじ)	御飯 豚肉の四川風炒め かに焼売 青菜ともやしの中華和え 中華スープ(きくらげ・白菜)	麦ご飯 さばの山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え みそ汁(もやし・うすまき麩)	御飯 ささみフライ&ホタテ風味フライ ハムともやしのソテー チキンキャベツサラダ コンソメスープ(かぶ・かぶの葉)	麦ご飯 メバルの梅肉焼き かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え みそ汁(卵・しろな)

2021年12献立 (12/12~12/25)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和03年12月12日(日)	令和03年12月13日(月)	令和03年12月14日(火)	令和03年12月15日(水)	令和03年12月16日(木)	令和03年12月17日(金)	令和03年12月18日(土)
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ごぼうサラダ カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 キャベツとツナのごまドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜とウインナーの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあん煮 ほうれん草のわさびマヨ和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 みそ汁(大根・大根葉) いんげんのピーナッツ和え	御飯 ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(あさり・青菜) フルーツ缶(パイ)	けんちんあんかけうどん エビ焼売 小松菜の錦糸和え ピーチゼリー	麦ご飯 肉団子の野菜あんかけ なすのピリ辛みそ炒め お吸物(しめじ・わかめ) うずら豆	麦ご飯 たらの味噌チーズ焼き かぶのそぼろ煮 お吸物(そうめん・ねぎ) いんげんのマヨネーズ和え	御飯 白身魚のきのこあんかけ れんこんきんぴら みそ汁(畑菜・おつゆ麩) うぐいす豆	チキンカレー 春雨の炒め物 花野菜サラダ パイゼリー
おやつ	おやつ(そば饅頭)	おやつ(パウムクーヘン)	おやつ(フルーチェみかん)	おやつ(焼きドーナツ豆乳)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(チョコパン)
夕	御飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ 昆布巻 畑菜の生姜醤油和え お吸物(そうめん・ねぎ)	麦ご飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜のあおさお和え みそ汁(しめじ・かぶ葉)	麦ご飯 さばの塩麹焼き さつま芋のオレンジ煮 イグサのマヨチーズ和え みそ汁(玉葱・若布)	御飯 チキンステーキ ブロッコリーソテー もやしのだんご和え コンソメスープ(白菜・畑菜)	御飯 ポテトグラタン マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ コンソメスープ(かぶ・きぬさや)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 かにかまともずくのポン酢和え みそ汁(大根・若布)	麦ご飯 あじの蒲焼 小松菜の煮浸し 白菜の磯和え みそ汁(大根・人参)
	令和03年12月19日(日)	令和03年12月20日(月)	令和03年12月21日(火)	令和03年12月22日(水)	令和03年12月23日(木)	令和03年12月24日(金)	令和03年12月25日(土)
朝	御飯 スクランブルエッグ 大根サラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜のポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツの和風あんかけ ほうれん草のチーズ和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め いんげんのドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 イカとさといもの煮物 もやしのさっぱり和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 赤魚の香味焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁(青菜・えのき) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し コンソメスープ(玉葱・ｺｰﾝ) もやしの和え物	<行事食 クリスマス> ケチャップライス チキンの香草パン粉焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ ココアムース 	麦ご飯 和風卵焼き かぶの煮物 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) ホタテとキャベツのサラダ	御飯 ロールキャベツ ハムと小松菜の炒め物 コンソメスープ(玉葱・ｺｰﾝ) マカロニサラダ	<郷土料理 愛媛県> ふくめん丼 揚げ豆腐のゆず味噌かけ なすのポン酢和え お吸物(小花麩・わかめ) 	中華丼 肉焼売 春雨の中華サラダ 中華スープ(ねぎ・たまご)
おやつ	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(スイスロールイチゴ)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(炭酸饅頭)	クリスマス(ショートケーキ)	おやつ(フルーチェいちご)
夕	御飯 鶏肉の南部焼き さつま芋のチーズ焼き キャベツと沢庵の和え物 みそ汁(しいたけ・しめじ)	麦ご飯 白身魚のたらこマヨ焼き ひじきの煮物 青菜のしょうが醤油和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 根菜の甘辛炒め 人参サラダ みそ汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚のごぼう焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え お吸物(うずまき麩・わかめ)	麦ご飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し みそ汁(もやし・貝割れ)	麦ご飯 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 青菜のごま和え みそ汁(おつゆ麩・葱)	麦ご飯 さばの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し さつまいもサラダ みそ汁(豆腐・若布)

2021年12月献立（12/26～12/31）

	日	月	火	水	木	金
	令和03年12月26日(日)	令和03年12月27日(月)	令和03年12月28日(火)	令和03年12月29日(水)	令和03年12月30日(木)	令和03年12月31日(金)
朝	御飯 白菜とツナの炒め煮 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 なすのお浸し カルシウム牛乳	御飯 肉じゃが 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 あじフライ&かクリームコロッケ カリフラワーソテー コンソメスープ(畑菜・人参) フルーツ缶(パイナップル)	麦ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め みそ汁(かぶ・葱) ふりかけ(かつお)	御飯 あじの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) 金時豆	御飯 鶏肉のチーズ焼き れんこんきんぴら みそ汁(たまご・貝割れ) ふりかけ(しそ)	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 みそ汁(小松菜・うずまき麩) フルーツ缶(黄桃)	天ぷらそば(かき揚げ・えび天) 肉焼売 もやしのさっぱり和え オレンジゼリー 
昼間食	おやつ(あんぱん)	おやつ(焼きドーナツチョコ)	おやつ(牛乳寒天)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(クッキー)	おやつ(クリームパン)
夕	御飯 豚肉のチンジャオロース風 焼き餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(きくらげ・人参)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜の土佐煮 かぼちゃサラダ お吸物(そうめん・ねぎ)	麦ご飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(人参・若布)	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー グリーンサラダ コンソメスープ(白菜・畑菜)	麦ご飯 さばの塩麴焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え みそ汁(玉葱・えのき)

