

12月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料	
			赤	黄	緑		
2	月	田舎ごはん (非常用)		米 油	しめじ 人参 たけのこ なめこ きくらげ しいたけ わらび	塩 砂糖 だし汁	
		みぞ汁 松風ふう焼き 酢の物	とり肉	さつまいも 片栗粉	白菜 長ネギ 人参 玉ネギ きゅうり キャベツ 人参	だし汁 みそ 砂糖 みそ 醤油 酒 ごま 酢 砂糖 醤油	
		ココアボンテケーキ 牛乳	豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉 油		砂糖 ココア	
3	火	しらすのガーリックチャーハン	ふた肉 しらす	米 油	レタス 人参 にんにく 玉ネギ	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう	
		中華風コーンスープ		片栗粉	玉ネギ コーン あさつき	鶏ガラ 塩	
		チョレギサラダ	わかめ のり		キャベツ きゅうり にんにく	ごま油 醤油 ごま 塩	
		チーズおかかおにぎり 牛乳	チーズ 牛乳	米		削り節 醤油	
4	水	ごはん		米			
		飛鳥汁	とり肉 油揚げ 豆乳	じゃがいも	小松菜 人参 しめじ	だし汁 みそ	
		ぶりの照り焼き	ぶり			醤油 みりん 酒 砂糖	
		ごぼうのマヨ醤油和え			ごぼう きゅうり 人参 キャベツ コーン缶	醤油 マヨネーズ ごま	
		キャロットケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	ホットケーキミックス 油	人参	砂糖 ごま	
5	木	ごはん		米			
		みぞ汁			玉ネギ しめじ	だし汁 みそ	
		厚揚げのコロコロカレー炒め	厚揚げ 豚肉	油 じゃが芋 片栗粉	玉ネギ にんにく あさつき	カレー粉 トマトケチャップ 醤油 酒 塩 砂糖	
		ごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		もやし 小松菜 人参 きゅうり	ごま 砂糖 醤油	
		オレンジショートブレッド 牛乳		小麦粉 バター	マーマレード	砂糖 塩	
6	金	ごはん		米			
		すまし汁	とり肉	油	えのき 長ネギ	だし汁 塩 醤油	
		根菜のごまみぞ炒め			ごぼう 人参 大根 さやいんげん	醤油 砂糖 みそ ごま	
		ちくわときゅうりのサラダ	ちくわ		切干し大根 人参 きゅうり キャベツ	醤油 酢 マヨネーズ	
		りんごゼリー おせんべい お茶		おせんべい	りんごジュース	砂糖 寒天	
7	土	ドライカレー	ふた肉	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	塩 カレー粉 コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖	
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩	
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖	
		おせんべい お茶		おせんべい			
9	月	チキンライス	とり肉	米 油	玉ネギ 人参	トマトケチャップ 塩 コンソメ	
		ポパイスープ			ほうれん草 玉ネギ	コンソメ 塩	
		マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり コーン缶 人参	マヨネーズ 塩	
		あんかけ焼きそば 牛乳	ふた肉 かまぼこ 牛乳	中華麺 片栗粉	人参 白菜 玉ネギ たら しょうが にんにく	鶏ガラ 塩 醤油 砂糖 ごま油	
10	火	ごはん		米			
		いものこ汁	とり肉	里芋 こんにゃく	まいだけ ごぼう 長ネギ	だし汁 みそ	
		厚揚げのチャンフルー	厚揚げ ふた肉		玉ネギ キャベツ 人参	ごま油 塩 醤油 削り節	
		はりはり漬け			切干し大根 小松菜 人参	醤油 酢 砂糖	
		ココア揚げパン 牛乳	牛乳	リーフパン 油		ココア グラニュー糖	
11	水	醤油ラーメン	ふた肉 わかめ	中華麺	キャベツ 玉ネギ コーン にんにく しょうが	ごま油 醤油 塩 だし汁	
		中華ポテト		さつまいも		バナナ	水あめ 砂糖 醤油 ごま ごま油
		バナナ					
		小松菜入りジュース 牛乳	ふた肉 ひじき 牛乳	米 油	小松菜 人参	醤油 塩 みりん 酒	