

2021年12月

			材 料 名				
	時間帯	献立	黄	赤	緑		
曜			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	昼食	ごはん	米				
水		肉じゃが	じゃがいも、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース	だし汁、しょうゆ、みりん	
		ちくわの磯辺揚げ	ごま油	ちくわ	あおのり		
		ごぼうの胡麻マヨサラダ	ごまドレッシング、砂糖	ごま	キャベツ、ごぼう、にんじん	しょうゆ	
		えのきの味噌汁		みそ	たまねぎ、ほうれん草、えのき	だし汁	
		フルーツ			オレンジ		
	午後おやつ	牛乳		牛乳			
		レモンケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	90	レモン		
2	昼食	ごはん	米				
木		鰆の西京焼き	砂糖	さわら、みそ		みりん、しょうゆ	
		高野豆腐の卵とじ	砂糖	卵、高野豆腐	たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ	
		きゅうりの酢の物	砂糖		だいこん、きゅうり、わかめ	酢、塩	
		たまねぎのすまし汁		うすあげ	たまねぎ、しめじ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	
		フルーツ			バナナ		
	午後おやつ	牛乳		牛乳			
		焼きそば	焼きそばめん	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース	
3	昼食	ごはん	米				
金		鮭のタルタル添え	マヨネーズ	さけ、卵	たまねぎ	塩、パセリ粉	
		きのこスパゲティー	スパゲティ、油		たまねぎ、ほうれん草、しめじ、えのき	中華だし、しょうゆ	
		キャベツの昆布和え			キャベツ、もやし、にんじん、塩こんぶ		
		かぼちゃのスープ			たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	コンソメ	
		フルーツ			みかん		
	午後おやつ	牛乳		牛乳			
		北海道ミルクパン	ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉	90		塩	
4	昼食	そぼろ丼	米、砂糖、油	鶏ひき肉、卵		しょうゆ	
土		かぼちゃの胡麻和え	砂糖	ごま	かぼちゃ	しょうゆ	
		ほうれん草のおかか和え		糸かつお	ほうれん草、もやし	しょうゆ	
		しめじのすまし汁			だいこん、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	
		フルーツ					
	午後おやつ	牛乳		牛乳			
		菓子					
	昼食	ごはん	米				
月		鰤の幽庵焼き		ぼり	ゆず	しょうゆ、みりん	
		厚揚げと根菜の炒め煮	砂糖、油	厚揚げ	れんこん、にんじん	しょうゆ、みりん	
		キャベツのツナ和え		ツナ缶	こまつな、キャベツ	しょうゆ	
		なめこの味噌汁		豆腐、みそ	たまねぎ、なめこ	だし汁	
		フルーツ			みかん		
	午後おやつ			牛乳			
			ホットケーキミックス、砂糖				
7	昼食		米	豚肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリンピース		
火		ポパイオムレツ		卵、ツナ缶	ほうれん草、たまねぎ	ケチャップ、中華だし	
		大豆入りコールスロー	マヨネーズ	大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩	
		フルーツ			りんご		
	午後おやつ			牛乳			
		青のりポップコーン	ボップコーン、油		あおのり	塩	







日 日 日 日 日 日 日 日 日 日						☆献立は、	変更になる場合があります。
日本の	В				材	料 名	
本語の		時間帯	献立	黄	赤	緑	
現場のオーメンソース 砂糖	曜			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
변환 전	8	昼食	ごはん	米			
	水		鶏肉のオニオンソース	砂糖	鶏肉	りんご、たまねぎ	みりん、しょうゆ、酒、酢、塩
大根のスープ フルーツ 小田			スコップコロッケ	じゃがいも、パン粉	牛ひき肉	たまねぎ	中華だし、塩
변경			グリーンサラダ	砂糖		プロッコリー、きゅうり、にんじん	酢、塩
千乗800 中乳 円割 中乳 円割 円割 円割 円割 円割 円割 円割 円			大根のスープ			だいこん、キャベツ、しめじ	コンソメ
図別プリン 砂糖 図別プリン 砂糖 図別 かんてん ケーキシロップ ケーキシロップ ケーカン ケーキシロップ ケーキン ケーキーキーキー ケーキー ケーキ			フルーツ			バナナ	
9 屋食		午後おやつ	牛乳		牛乳		
本機の			豆乳プリン	砂糖	豆乳	かんてん	ケーキシロップ
さつまずのレモン病 マカロニサラダ 空間のすまし汁 フルーツ	9	昼食	ごはん	*			
マカロニサラダ 日本の	木		鮭のちゃんちゃん焼き	砂糖	さけ、みそ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	酒、塩
日本語の			さつま芋のレモン煮	さつまいも、砂糖		レモン	
10 日本			マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	塩
千組かつ 年乳			豆腐のすまし汁		豆腐、うすあげ	こまつな	だし汁、しょうゆ、塩
10 図表			フルーツ			オレンジ	
10 図食 だはん		午後おやつ	牛乳		牛乳		
金数 一部			ツナいももち	じゃがいも、片栗粉、ドレッシング	ツナ缶、チーズ		塩
ほうれん草と卵のソテー オーロラサラダ 表ののの味噌汁 でかいも、マヨネース 原揚げ、みそ にんじん、きゅうり たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ にんじん えのき だし汁 アナーマ 別、あん 中華がん 日本がにあるお浸し フルーツ 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中	10	昼食	ごはん	米			
オーロラサラダ さのこの味噌汁 フルーツ 中級がつ 中乳 小麦粉、砂糖、ショートニング 中乳 小麦粉、砂糖、ショートニング 中乳 小麦粉、砂糖、ショートニング 中乳 小麦粉、砂糖、ショートニング 中乳 小麦粉、砂糖、ショートニング 中華 めん しゃがいも、マヨネーズ チーズ 小松菜のお浸し フルーツ 中乳 東子 中乳 東子 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中	金		鯖の磯辺揚げ	片栗粉、油	さば(たい) ()内はO歳児クラスが食べます	あおのり	塩
きのこの味噌汁 フルーツ	_		ほうれん草と卵のソテー	砂糖、オリーブ油	90	ほうれん草、たまねぎ	しょうゆ
きのこの味噌汁 フルーツ			オーロラサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	ケチャップ、塩
フルーツ			きのこの味噌汁		 厚揚げ、みそ		
たい饅頭			フルーツ			バナナ	
11 昼食		午後おやつ	牛乳		牛乳		
土 しゃがいものチーズ焼き いやがいも、マヨネーズ 外かつお もやし、こまつな しょうゆ フルーツ			たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	卵、あん		
小松菜のお浸し	11	昼食	しょうゆラーメン	中華めん	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ	中華だし、しょうゆ
フルーツ	土		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、マヨネーズ	チーズ		
日後おやフ 中乳 東子 中乳 中乳 中乳 中乳			小松菜のお浸し		糸かつお	もやし、こまつな	しょうゆ
単子			フルーツ				
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		午後おやつ	牛乳		牛乳		
類の塩焼き 蒸しかぼちゃ ほうれん草のごま和え 砂糖 ごま ほうれん草、もやし たまねぎ、えのき、ねぎ だし汁、しょうゆ、塩 アインナーパン 本ットケーキミックス、小麦粉、ドレッシング 豆腐、ウインナー 「たまねぎ、にんじん ではん 下まねぎ、にんじん 下まねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「たまねぎ、にんじん 「しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん しょうゆ 入りり、入りりん オャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ 「たまねぎ、ほうれん草、にんじん コンソメ イ製 「大力・フルーツ 「大力・ファートをおや」 「大力・ファートをいった。 「大力・ファートをいった。 「大力・ファートをいった。 「たんじん 「しょうゆ コンソメ 「大力・ファートをいった。			菓子				
蒸しかぼちゃ ほうれん草のごま和え 砂糖 ごま ほうれん草、もやし しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁 しょうゆ だし汁 しょうゆ だし汁 しょうゆ によるぎ にんじん にまるぎ にんじん にようゆ よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっか しょうゆ みりん はょうゆ みりん はょうゆ みりん はょうゆ みりん はょうゆ みりん しょうゆ コンソメ で後おやつ 十乳 十乳 十乳 十乳 十乳 十乳 十乳 日本の	13	昼食	ごはん	米			
蒸しかぼちゃ ほうれん草のごま和え 砂糖 ごま ほうれん草、もやし しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁 しょうゆ だし汁 しょうゆ だし汁 しょうゆ によるぎ にんじん にまるぎ にんじん にようゆ よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっかり よっか しょうゆ みりん はょうゆ みりん はょうゆ みりん はょうゆ みりん はょうゆ みりん しょうゆ コンソメ で後おやつ 十乳 十乳 十乳 十乳 十乳 十乳 十乳 日本の	月		鰤の塩焼き		ぼり		塩
ほうれん草のごま和え 砂糖 ごま ほうれん草、もやし たまねぎ、えのき、ねぎ だし汁、しょうゆ、塩 アルーツ 中乳 ウインナーパン ホットケーキミックス、小麦形、ドレッシング 豆腐、ウインナー 上乳 上まねぎ、にんじん 上まうゆ、おりん、おろししょうが 原揚げのおかか焼き キャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ 下後おやつ 中乳 中乳 トレッシング 大きねぎ、ほうれん草、にんじん しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん カりん カリム			蒸しかぼちゃ			かぼちゃ	
フルーツ			ほうれん草のごま和え	砂糖	ごま	ほうれん草、もやし	しょうゆ
午後おやつ 牛乳			豆腐のすまし汁		豆腐	たまねぎ、えのき、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩
ウインナーパン ホットケーキミックス、小麦粉、ドレッシング 豆腐、ウインナー 豆腐 ウインナー 日食 ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのおかか焼き キャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ 大後おやつ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳			フルーツ			バナナ	
14 火火 昼食 ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのおかか焼き キャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ 午後おやつ 牛乳 *** 豚肉 たまねぎ、にんじん トまねぎ、にんじん しょうゆ、みりん、おろししょうがしょうゆ しょうゆ コンソメ 4 中乳 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ***		午後おやつ	牛乳		牛乳		
火 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのおかか焼き キャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ 油 豚肉 たまねぎ、にんじん 早ャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ しょうゆ、みりん、おろししょうがしょうゆ、コーン たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ			ウインナーパン	ホットケーキミックス、小麦粉、ドレッシング	豆腐、ウインナー		
厚揚げのおかか焼き 厚揚げ、糸かつお しょうゆ、みりん キャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ コンソメ 午後おやつ 牛乳	14	昼食	ごはん	*			
キャベツの和風サラダ ほうれん草スープ フルーツ キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ しょうゆ コンソメ 午後おやつ 牛乳	火		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、おろししょうが
ほうれん草スープ たまねぎ、ほうれん草、にんじん コンソメ フルーツ オレンジ 午後おやつ 牛乳			厚揚げのおかか焼き		厚揚げ、糸かつお		しょうゆ、みりん
フルーツ オレンジ 午後おやつ 牛乳 牛乳			キャベツの和風サラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ
午後おやつ 牛乳 牛乳			ほうれん草スープ			たまねぎ、ほうれん草、にんじん	コンソメ
			フルーツ			オレンジ	
ミニデニッシュ(クリーム) 小麦粉、砂糖、マーガリン 脱脂粉乳、卵 ドライイースト、塩		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			ミニデニッシュ (クリーム)	小麦粉、砂糖、マーガリン	脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩













В				材	料名	
	時間帯	献立		赤	緑	
曜			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
15	昼食	ごはん	米			
水		鶏チリ	片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉	白ねぎ	ケチャップ、塩
		青のりポテト	じゃがいも		あおのり	塩
		ブロッコリーのおかか和え		糸かつお	ブロッコリー、もやし、きゅうり	しょうゆ
		たまごスープ		90	たまねぎ、わかめ	中華だし
		フルーツ			グレープフルーツルビー(バナナ) ()内は〇歳児クラスが食べます	
	午後おやつ			牛乳		
		シーチキン大豆ナゲット	片栗粉、ドレッシング	大豆、ツナ缶		塩
	昼食	わかめごはん	米		わかめ	
木		鮭の塩焼き		さけ		塩
		五目煮	砂糖	鶏肉、大豆	にんじん、ごぼう、れんこん	だし汁、しょうゆ、みりん
		小松菜のごま和え	砂糖	ごま	こまつな、もやし	しょうゆ
		玉ねぎのすまし汁		豆腐	たまねぎ、しめじ	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ			牛乳		
			食パン、砂糖	卵、豆乳		
	昼食	ごはん	米			
金		鯖のつけ焼き		さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます		しょうゆ、みりん
		大根の炒り煮	油、砂糖	豚肉	だいこん、にんじん	しょうゆ
		ほうれん草の白和え	砂糖	豆腐、ごま	ほうれん草、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ
		白菜の味噌汁		厚揚げ、みそ	たまねぎ、はくさい	だし汁
		フルーツ			オレンジ	
	午後おやつ			牛乳		
			小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン			
	昼食	牛丼	米、砂糖	牛肉	たまねぎ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん
土		ツナポテト	じゃがいも、砂糖	ツナ缶	コーン	しょうゆ、パセリ粉
		キャベツのおかか和え		糸かつお	キャベツ、もやし、きゅうり	
		麩とわかめのすまし汁	麩		たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ				
	午後おやつ			牛乳		
		菓子				
	昼食	ごはん	*	<u> </u>	10-44	1 1 1 - 1 - 1
月		鰆のきじ焼き	Tils Met	さわら、ごま	ねぎ	しょうゆ、みりん
			砂糖	うすあげ	だいこん、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のゆかり和え			ほうれん草、はくさい、コーン	
		キャベツの味噌汁		厚揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ	だし汁
		フルーツ		4.회	みかん	
	午後おやつ			牛乳	かばたい	
04	日舎	かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	90	かぼちゃ	ベーキングパウダー
	昼食	ごはん	米	**************************************	だい った し・= **	しょうゆ だい
火			砂糖	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます		しょうゆ、だし汁
		かぼちゃの甘煮	砂糖	៤០	かぼちゃ	みりん、しょうゆ #5
		プロッコリーのたまごサラダ	マヨネーズ	90	ブロッコリー、コーン	塩
		人参のすまし汁		豆腐	たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ		나피	バナナ	
	午後おやつ			牛乳	++++	۱۳۷۸ ما ۱۳۷۸ م
		コーンマヨトースト	艮ハン、マヨネー人	チーズ、ツナ缶	たまねぎ、コーン	パセリ粉













日 材 料 名						
	時間帯	献立	 黄	赤	緑	
曜	n2161.tb.	HIV.T.	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
22	昼食	ごはん	米	M (13 (13 (11 - 2 0/3 3 CIE/ C G - 2	C 12 13
水		タンドリーチキン	 オリーブ油	 鶏もも肉、ヨーグルト	たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、塩、パブリカ粉、カレー粉
,,,		ブロッコリーとひじきのソテー		ツナ缶	ブロッコリー、コーン、ひじき	 しょうゆ、塩
		かぼちゃサラダ	マヨネーズ	, , ,	かぼちゃ、きゅうり、にんじん	
		オニオンスープ			たまねぎ、キャベツ、にんじん	
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		黒糖蒸しパン	小麦粉、さつまいも、黒砂糖、油	豆乳		ベーキングパウダー
23	昼食	ごはん	米			
木		鮭の甘辛ごま照り焼き	砂糖、油	さけ、ごま		しょうゆ、みりん
		切干し大根の旨煮	砂糖	うすあげ	にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん
		ほうれん草の昆布和え			ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ
		じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	みそ	キャベツ、えのき	だし汁
		フルーツ			オレンジ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	90	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし
	昼食	フォカッチャ	小麦粉、砂糖			塩、オリーブ油
金		ミートローフ	片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ミックスベジタブル	ケチャップ、中濃ソース、中華だし
_		お星さまポテト	星型フライドポテト			
® ∋		ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		きゅうり、にんじん	塩
ン		ミネストローネ		ウインナー	たまねぎ、ホールトマト、キャベツ	中華だし、パセリ粉
ンチデ		フルーツ			バナナ	
1	午後おやつ	牛乳		牛乳		
			小麦粉、砂糖、ショートニング		いちご	塩
	昼食		焼きそばめん、米、油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
土		粉ふき芋(コンソメ)				コンソメ
		ブロッコリーのマヨサラダ	マヨネーズ		ブロッコリー、コーン	塩
		わかめスープ			たまねぎ、もやし、わかめ	中華だし
		フルーツ		J. 50		
	午後おやつ			牛乳		
07	口企	菓子	N/			
	昼食	ごはん	米	+hc 72		7.10 /
月		鰆の味噌マヨ焼き	マヨネーズ、砂糖	さわら、みそ	かぜ	みりん
		厚揚げのねぎ焼き		厚揚げ	ねぎ	しょうゆ、みりん
		小松菜のしらす和え		しらす干し	こまつな、キャベツ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
		大根のすまし汁		うすあげ 	たまねぎ、だいこん みかん	たし汗、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フルーツ		牛乳	めいん	
	干板のドラ		ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ		たまわぎ	塩
28	昼食	焼き鳥丼	米、砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん
火		グリルかぼちゃ	//\\ U_J_470	入回とコ	かぼちゃ	US 219 057110
		キャベツのマヨサラダ	フヨネーブ		カース・ファー カース・ファーン キャベツ、ブロッコリー、コーン	
		しめじのスープ	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		たまねぎ、しめじ、わかめ	コンバメ
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ			 牛乳	,,,,,	
	. 2001	練乳いちごパン	 小麦粉、砂糖、マーガリン		いちごジャム	ドライイースト
		でいっして・フェバン	3 2731 00 1101 1 13 7 2	מבינורם מחומו בייי	14.76714	

