

令和4年12月 献立表

日(曜日)	12-26 日(月)	13-27 日(火)	14-28 日(水)	1-15 日(木)	2-16 日(金)	3-17 日(土)	5-19 日(月)	6-20 日(火)	7-21 日(水)	8-22 日(木)	9-23 日(金)	10-24 日(土)	
昼食	ごはん そぎ大根の煮物 南瓜のみそ汁	ごはん 筑前煮 はくさいと しめじのみそ汁	ごはん 春雨の炒物 中華コーンスープ	ごはん 五目きんぴら とうふとわかめの すまし汁	ごはん さわらのゆうあん焼き 小松菜ともやしの浸し さつまいもと えのきたけのみそ汁	カレースパゲティ 野菜スープ	ごはん ぶりの照り焼き ほうれんそうと もやしの浸し たまねぎと わかめのみそ汁	ロールパン ビーフストロガノフ ブロッコリーと コーンのサラダ 牛乳	きつね丼 白菜の和え物	ほうとう風うどん ちんげん菜の 甘酢和え	ごはん チキンカツ セロリのごま風味 サラダ ココロ野菜スープ	ごはん 肉豆腐 和風サラダ	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	米	米	米	米	米	スパゲティ	米	ロールパン	米	ゆでうどん	米	米	
	油	鶏肉	豚肉	豚肉	さわら	油	ぶり	油揚げ	油揚げ	豚肉	鶏肉もも	牛肉	
	大根	じゃがいも	酒	ごぼう	濃口しょうゆ	たまねぎ	濃口しょうゆ	たまねぎ	たまねぎ	かぼちゃ	小麦粉	とうふ	
	にんじん	れんこん	しょうが	にんじん	みりん	にんじん	酒	にんじん	にんじん	卵	卵	にんじん	にんじん
	糸こんにゃく	にんじん	はるさめ	糸こんにゃく	ゆず	ピーマン	砂糖	にんにく	にんにく	薄口しょうゆ	みそ	パン粉	たまねぎ
	里芋	ごぼう	にんじん	油揚げ	たまねぎ	油	濃口しょうゆ	米粉(上新粉)	米粉	砂糖	濃口しょうゆ	油	はくさい
	大根葉	三度豆	にんじん	生姜	0.4 0.5	マッシュルーム	みりん	バター	バター	削り節	みりん	トマトケチャップ	たまねぎ
	削り節	油	ピーマン	三度豆	2.5 3.3	スープの素	小松菜	油	油	だし昆布	水	ウスターソース	油
だし昆布	砂糖	油	ごま	0.8 1.0	カレー粉	もやし	ほうれんそう	ほうれんそう	水	だし昆布	水	砂糖	
みりん	濃口しょうゆ	食塩	油	0.5 0.8	食塩	にんじん	もやし	もやし	水	水	キャベツ	濃口しょうゆ	
薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	酒	0.8 2.0	水	花かつお	花かつお	花かつお	水	白	きゅうり	薄口しょうゆ	
濃口しょうゆ	だし昆布	みりん	砂糖	1.4 1.8	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	白菜	ちんげん菜	みりん	
砂糖	削り節	1.0 1.5	濃口しょうゆ	2.1 2.8	みりん	みりん	みそ	みそ	みそ	きゅうり	にんじん	酒	
油	水	0.0 0.0	みりん	1.1 1.5	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	ツナ油漬け	にんじん	水	
かぼちゃ	はくさい	28.2 37.6	にんじん	4.0 5.0	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	生	ごま	薄口しょうゆ	
たまねぎ	しめじ	6.3 9.0	ねぎ	4.0 5.0	削り節	削り節	削り節	削り節	削り節	砂糖	薄口しょうゆ	砂糖	
みそ	みそ	4.5 6.0	スープの素	0.8 1.0	だし昆布	だし昆布	だし昆布	だし昆布	だし昆布	水	水	水	
削り節	削り節	1.0 1.5	片栗粉	1.6 2.0	水	水	水	水	水	水	水	水	
だし昆布	だし昆布	0.8 1.0	水	1.6 2.0	塩	塩	塩	塩	塩	水	水	水	
水	水	100 140	ごま油	0.2 0.3	水	水	水	水	水	水	水	水	
			塩	0.2 0.3	水	水	水	水	水	水	水	水	
			水	104 130	水	水	水	水	水	水	水	水	

日(曜日)	12-26 日(月)	13-27 日(火)	14-28 日(水)	1-15 日(木)	2-16 日(金)	3-17 日(土)	5-19 日(月)	6-20 日(火)	7-21 日(水)	8-22 日(木)	9-23 日(金)	10-24 日(土)
おやつ	牛乳 みかん	牛乳 兵糧丸	牛乳 さつまいももち	牛乳 おから米粉ケーキ	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳 バナナブレッド	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 麩ラスク	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 9日りんご 23日フルーツサンド	牛乳 ちんすこう
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	みかん	小麦粉	さつまいも	米粉	ヨーグルト(無糖)	米	小麦粉	米	焼	クラッカー	りんご	小麦粉
		きな粉	油	おから	ブルーベリージャム	塩昆布	ベーキングパウダー	ちりめんじゃこ	バター	いちごジャム	9日	砂糖
		白玉粉	片栗粉	ココア(ビシアココア)			バナナ	だしこんぶ	グラニュー糖	2.0 2.0	23日	油
		すりごま	水	ベーキングパウダー			砂糖	薄口しょうゆ			クロワッサン	砂糖
		砂糖	砂糖	豆乳			油				生クリーム	みかん缶
		酒	油	油							みかん缶	カラースプレー
		水	油	砂糖							カラースプレー	

* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
 * 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)

