



日付	献立	材料名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
12/2(月)	レンジで簡単!親子丼 大根と春雨のサラダ	鶏肉・たまご	玉ねぎ・グリンピース・大根・人参	ごはん・砂糖・はるさめ・ドレッシング
12/3(火)	骨まで食べられる♪いわしの竜田揚げ みそバタキャベツ	いわし・ウインナー・みそ	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・人参	砂糖・水あめ・でん粉・油・バター
12/4(水)	鶏ちゃん焼きうどん 高野豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉・かつおぶし・みそ・高野豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・ににく・わかめ	うどん・油・ごま油・砂糖
12/5(木)	豚ロースソテー 特製デミソースかけ たまごマカロニ	豚肉・たまご	リーフレタス・人参・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ
12/6(金)	肉豆腐 ひじきとコーンのサラダ	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリンピース・しょうが・ひじき・リーフレタス・人参・ホールコーン	砂糖・ドレッシング
12/7(土) 週替わりメニュー	豚肉のトマトソース さつま芋のホットサラダ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・ににく・トマト・リーフレタス・人参	油・砂糖・さつま芋・ドレッシング
12/9(月)	3色鶏そぼろ丼 ホイルきのこバター	鶏肉・たまご・ベーコン	小松菜・ににく・しょうが・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・小ねぎ	砂糖・ごま油・ごはん・油・バター
12/10(火)	チーズインハンバーグ 枝豆とコーンのコールスロー	チーズインハンバーグ	人参・ブロッコリー・枝豆・ホールコーン・キャベツ	バター・砂糖・油・マヨネーズ
12/11(水)	定番の味!ナポリタン ほうれん草と人参のスープ	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・ににく・ほうれん草・人参	スパゲッティ・バター・油
12/12(木)	豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 もやしと卵の炒め物	豚肉・みそ・牛乳・たまご	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし・小ねぎ	さつま芋・バター・小麦粉・油・でん粉
12/13(金)	北海道産鮭のホイル焼き 大根と油揚げのサラダ	鮭・油揚げ	玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参	バター・ドレッシング・油
12/14(土) 週替わりメニュー	かぼちゃときのこのドリア 野菜のコンソメスープ	ウインナー・チーズ・牛乳	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・かぼちゃ・人参・ブロッコリー	バター・油・ごはん・小麦粉・でん粉
12/16(月)	チキンのマヨソース ジャーマンフライドポテト	鶏肉・ベーコン	リーフレタス・ミニトマト・ににく・玉ねぎ・ピーマン	でん粉・油・砂糖・ドレッシング・じゃが芋
12/17(火)	ににくしょうゆのポークソテー 大根のおかか煮	豚肉・みそ・かつおぶし	かぼちゃ・キャベツ・しょうが・ににく・レモン・大根・小ねぎ	油・小麦粉・ごま油・砂糖
12/18(水)	牛丼 きゅうりとわかめの中華和え	牛肉	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリンピース・きゅうり・わかめ・人参	ごはん・油・砂糖・いりごま・ごま油
12/19(木)	カレイのホワイトソースかけ リーフサラダ	かれい・牛乳	枝豆・しめじ・玉ねぎ・リーフレタス・人参・黄パプリカ	小麦粉・油・バター・でん粉・ドレッシング
12/20(金)	お子さま回鍋肉 みたらしさつま芋	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・ににく	でん粉・ごま油・砂糖・さつま芋・いりごま・油
12/21(土) 週替わりメニュー	コーンたっぷり白湯ラーメン レンジで手軽にココット卵	豚肉・たまご	玉ねぎ・ホールコーン・キャベツ・人参・ににく・ブロッコリー	中華麺・油・バター・ごま油
12/23(月)	豚ロース肉の唐揚げ 糸こんと枝豆の煮物	豚肉	キャベツ・紫キャベツ・ミニトマト・玉ねぎ・しょうが・ににく・糸こんにゃく・たけのこ・人参・枝豆	油・でん粉
12/24(火)	チキンと青菜のグラタン キャベツとヤングコーンのスープ	鶏肉・チーズ・牛乳	人参・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・ヤングコーン	マカロニ・小麦粉・バター・油・でん粉
12/25(水)	特製ソースのハッシュドビーフ ゆで卵とブロッコリーのサラダ	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参	油・ごはん・砂糖・小麦粉・でん粉・マヨネーズ
12/26(木)	とろっと照りたまチキン さつま芋ひじき	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・ひじき・人参	油・砂糖・でん粉・さつま芋
12/27(金)	豚肉と春雨のあっさり炒め 小松菜と揚げの煮びたし	豚肉・油揚げ	人参・玉ねぎ・ニラ・しょうが・ににく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・油・砂糖・ごま油・でん粉
12/28(土) 週替わりメニュー	たらの中華風野菜あんかけ 野菜入り卵焼き	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ	でん粉・油・ごま油・砂糖
12/30(月)	だしがおいしい♪牛カルビクッパ キャベツとコーンのソテー	牛肉・たまご	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・キャベツ・ホールコーン	ごま油・ごはん・砂糖・油
12/31(火)	年末休業日のためお休み			
1/1(水)	祝日のためお休み			
1/2(木)	年始休業日のためお休み			
1/3(金)	年始休業日のためお休み			
週替わりメニュー	野菜と食べるみそ豚焼き 豆腐サラダ	豚肉・みそ・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・ににく・リーフレタス・きざみのり	油・小麦粉・砂糖・ドレッシング

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含みます。