

# 令和3年12月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1 いりこ ハヤシライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 ホットケーキ りんご	2 いりこ ごはん シュウマイ 春雨サラダ 中華風コーンスープ ヤクルト じゃがいももち 柿	3 いりこ ごはん 鶏だいごん 三色野菜のお浸し みそ汁 (かぼちゃ・揚げ) 牛乳 きなこマカロニ オレンジ (バレンシア)	4 いりこ ごはん オムレツ 野菜ソテー みそ汁 (かぶ) 野菜ジュース お菓子
6 いりこ ごはん 鮭のチャンチャン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 (小松菜・ふ) 牛乳 カスタードロール オレンジ (バレンシア)	7 いりこ ニラそばろ丼 さつまいもの天ぷら 味噌汁 (大根・人参・わかめ) 牛乳 フルーツゼリー	8 いりこ ごはん 鶏のマーマレード焼き キャベツのサラダ えのきともやしの野菜スープ 牛乳 カルピス蒸しパン キウイフルーツ	9 いりこ ごはん チンジャオロース もやし中華和え 青梗菜のスープ 野菜ジュース ジャムサンド みかん	10 いりこ ごはん 豚肉のおろし醤油かけ 具たつぷり卵の花煮 味噌汁 (なめこ・三つ葉) 牛乳 お菓子 バナナ	11 いりこ スパゲッティーナポリタン しめじの野菜スープ 野菜ジュース お菓子
13 いりこ ごはん 鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物 きつねうどん 牛乳 ふかし芋 りんご	14 いりこ ごはん 鶏のレモン焼き 根菜のうま煮 みそ汁 (豆腐・ほうれん草) ミックスキャロット 手作りラスク いちご	15 いりこ ごはん 豚肉のすき焼き風煮 小松菜のツナ和え みそ汁 (わかめ・麩) 牛乳 お菓子 バナナ	16 いりこ ごはん 魚の塩焼き 切干大根の煮物 すまし汁 (水菜・しいたけ) 牛乳 にらチヂミ オレンジ (バレンシア)	17 いりこ 納豆ご飯 ちくわの磯部揚げ もずくのスープ 牛乳 黒糖蒸しパン キウイフルーツ	18 いりこ チャーハン 中華風春雨スープ 野菜ジュース お菓子
20 いりこ ごはん さわらの漬け焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁 (青梗菜・舞茸) 牛乳 スイートポテト オレンジ (バレンシア)	21 いりこ ごはん つくね焼き 白菜のゆず和え みそ汁 (わかめ・えのき) 牛乳 餃子の皮ピザ りんご	22 いりこ 冬野菜カレー マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳 手作りクッキー バナナ	23 いりこ ごはん 豚肉の照り焼き 海草サラダ みそ汁 (エリンギ・しろな) 牛乳 北海道ミルクパン みかん	24 <☆クリスマスメニュー☆> いりこ ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりとコーンの甘酢和え ミネストローネ 野菜ジュース クリスマスケーキ (食育)	25 いりこ 焼きそば おむすび みそ汁 (大根・わかめ) 野菜ジュース お菓子
27 いりこ ごはん 鯖ハンバーグ 小松菜と厚揚げの煮びたし みそ汁 (シイタケ・にんじん) 牛乳 パウンドケーキ みかん	28 いりこ 牛丼 きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 (揚げ・キャベツ) フルーツ豆乳 バナナ	29	30	31	