

2017年

12月

予 定 献 立 表

15日のみ会場リハーサルのため、カレーライス、ブロッコリーとかぼちゃのサラダになります。

今月のおたんじょうび会
1日

	月曜日 11日		火曜日 12日・26日		水曜日 13日・27日		木曜日 14日・28日		金曜日 1日・15日・29日		土曜日 2日		クリスマスパーティ 25日(月曜日)	
	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
昼食	麻婆丼	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚ひき肉 にんにく しょうが	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	五目うどん	うどん 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ	麦ご飯	米 麦	あんかけ丼	米 鶏肉 白菜 しめじ 人参 生姜 青ねぎ	麦ご飯	米 麦
	ナムル	きゅうり もやし ごま	カレーの磯焼き	カレー 青のり	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜	子芋の煮物	里芋 かつお節	煮魚	赤魚 生姜	みそ汁	じゃがいも しめじ 青ねぎ	鶏のから揚げ	鶏肉 生姜
	中華スープ	春雨 えのき ニラ	白菜のゆず和え	白菜 人参 ゆず	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節			切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ 三度豆	みそ汁	じゃがいも しめじ 青ねぎ	ポテトサラダ	じゃがいも 人参 きゅうり 黄パプリカ マヨドレ
おやつ	乳) 10時 ふかし芋 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 小豆の米粉ケーキ 米粉、ベーキングパウダー、粒あん 豆乳、砂糖、油、塩 牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 鮭おにぎり 米、鮭フレーク、青のり、ごま 煮干し(すみれは無し)	牛乳	乳) 10時 りんご ポン棒菓子 牛乳	牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 マフィン 牛乳	乳児用菓子	乳児用菓子
	月曜日 4日・18日		火曜日 5日・19日		水曜日 6日・20日		木曜日 7日・21日		金曜日 8・22日		土曜日 9日		<p>お鍋を食べよう!</p> <p>冬の定番料理のお鍋は、たくさん野菜を食べられます。お鍋の締めを雑炊やうどんにすると、お出汁に溶け出した野菜の栄養も残さず食べられます。</p> <p>様々な鍋の中でも特におすすめなのがトマト鍋です。最適なトマトに多く含まれるリコピンは抗酸化作用が高く、様々な病気の予防や美肌効果も高いことがわかっています。さらに加熱するとより効果的にリコピンを摂取することができます。トマトジュース等で手軽に出来るお鍋に最適な具材はキャベツやウィンナーです！お鍋を食べて、健康な体を作りましょう！</p>	
昼食	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	チャーハン	米 焼き豚 人参 青ねぎ		
	鶏のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード ジャム	焼き魚	鮭	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	ブロッコリー かぼちゃ ツナ	鱈の西京焼き	鱈	豚肉と豆腐の炒り煮	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆	みそ汁	じゃがいも しめじ 玉ねぎ		
煮びたし	小松菜 白菜 人参 油揚げ	あらめの煮物	あらめ 人参 油揚げ 三度豆	卵の花	おから 人参 油揚げ 糸こんにゃく 青ねぎ	みそ汁	聖護院かぶ しめじ わかめ	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布	みそ汁	りんご			
おやつ	乳) 10時 きなこマカロニ マカロニ、きなこ、砂糖、塩 牛乳	牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 ごまの米粉クッキー 米粉、コーンスターチ、ごま、油、 豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 牛乳	牛乳	乳) 10時 さつまいももち さつまいも、片栗粉、砂糖、黒ごま 牛乳	牛乳	乳) 10時 ヨーグルト クッキー	牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子	乳児用菓子	

