



2023年 12月献立表① りす



献立名	材料名				献立名	材料名					
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
チキンカレー コールスロー コンソメスープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、コッペパン	鶏ミンチ、ツナフレーク、麩、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、コーン、大根	ケチャップ、カレーフレーク、醤油、塩、コンソメ、鶏がらだし、ミルクココア、麦茶	マリービスケット 麦茶 ココア揚げパン 牛乳	かきたまうどん メンチカツ バナナ	うどん、片栗粉、メンチカツ、サラダ油	卵、わかめ、かつお節、牛乳	玉ねぎ、人参、バナナ	麦茶、みりん、料理酒、醤油、中濃ソース	ビスコ 麦茶 ドーナツ 牛乳
ソース焼きそば シュウマイ バナナ スープ	焼きそば麺、サラダ油、シュウマイ	合挽ミンチ、青さのり、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ、ねぎ	麦茶、中濃ソース、醤油、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、焼きそば粉	ハーベスト 麦茶 ドームケーキ 牛乳	ひじきご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油	ひじき、油揚げ、カレイ、合挽ミンチ、卵、わかめ、味噌、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、にら、えのき、バナナ	麦茶、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ココア、チョコソース	ハーベスト 麦茶 ぼななココア・チョコバナナ 牛乳
コロッケパン ブロccoliーサラダ きらきらゼリー 卵スープ	コッペパン、コロッケ、サラダ油、マヨネーズ、ゼリーの素、米	牛乳、ツナフレーク、卵、わかめ	ブロccoliー、コーン、人参、黄桃缶	中濃ソース、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし、醤油、みりん、和風だし、麦茶	かっぱえびせん 牛乳 焼きおにぎり 麦茶	ロールパン クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、米	牛乳、鶏肉、鮭、のり	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、コーン、オレンジ	シチューミクス、胡麻ドレッシング、塩、麦茶	アスパラビスケット 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
ご飯 照り焼きチキン風(人参) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、卵、ヨーグルト、味噌、麩、きなこ、牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、味噌、麩、きなこ、牛乳	人参、バナナ、みかん缶、大根、小松菜	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、塩、こしょう、しょうゆ、昆布つゆ、和風だし	ビスコ 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳	ご飯 おやこ煮 マカロニサラダ 味噌汁	米、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、コーンフレーク	鶏肉、卵、魚肉ソーセージ、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、きゅうり、大根の葉	麦茶、料理酒、醤油、みりん、塩、こしょう、和風だし	かっぱえびせん 麦茶 コーンフレーク 牛乳
ご飯(ふりかけ) さばのみそ煮 もやしのツナ和え 春雨スープ	米、砂糖、春雨、フライドポテト、サラダ油	さば、味噌、ツナフレーク、卵、ヤクルト	生姜、ほうれん草、人参、もやし、ねぎ	麦茶、ごまなしふりかけ、料理酒、醤油、中華スープの素、鶏がらだし、コンソメ、ケチャップ	アスパラビスケット 麦茶 フライドポテト(ケチャップ) ヤクルト	★チキンライス もみの木ハンバーグ(ブロccoliー) かぼちゃサラダ 卵スープ	米、サラダ油、砂糖、かぼちゃ、マヨネーズ、プリンの素	鶏肉、合挽ミンチ、チーズ、卵、牛乳	コーン、玉ねぎ、人参、ブロccoliー、きゅうり、いちご	麦茶、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、塩、鶏がらだし、ホイップクリーム	マリービスケット 麦茶 プリンアラモード 牛乳
ミートソースパゲティ ジャーマンポテト ※紅まどんな スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、じゃがいも、ベーコン、食パン、マーガリン、マヨネーズ	合挽ミンチ、豚ミンチ、スライスチーズ、ツナフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、紅まどんな、貝割大根、コーン、きゅうり	麦茶、トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシソース、コンソメ、鶏がらだし、醤油	ルヴァン 麦茶 サンドイッチ(ツナ・チーズ) 牛乳	ご飯(ふりかけ) タラのゆず味噌焼き(ソテー) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、ベーコン、マーガリン、砂糖、強力粉、小麦粉、サラダ油、パン粉、ごま油、片栗粉	タラ、ヨーグルト、味噌、豚ミンチ、牛乳	ほうれん草、バナナ、みかん缶、大根、人参、玉ねぎ	麦茶、やさいふりかけ、ゆず味噌、みりん、料理酒、醤油、塩、こしょう、和風だし、ペーキングパウダー、塩、中華だし	ルヴァン 麦茶 肉まん 牛乳
炊き込みご飯 カレイの竜田揚げ(コロコロポテト) ぶどうゼリー 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、ゼリーの素、砂糖、ホイップクリーム	鶏むね肉、カレイ、青さのり、味噌、豆腐、牛乳	人参、おろし生姜、白菜、バナナ、しめじ	麦茶、和風だし、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、醤油、塩、ココア	サッポロポテト 麦茶 ブラウニー(バナナケーキ) 牛乳	ご飯(ふりかけ) ささみチーズフライ ブロccoliーサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ツナフレーク	ブロccoliー、コーン、人参、小松菜、みかん缶、バナナ	のりたまふりかけ、中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ソフトサラダ 牛乳 ロールケーキ 麦茶
ご飯(ふりかけ) 白身魚フライ(ポテト) わかめ中華和え 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ポテト、砂糖	青さのり、わかめ、卵、麩、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、ねぎ、バナナ	麦茶、ふりかけ、中濃ソース、塩、中華スープ、中華スープの素、和風だし、ココア	マリービスケット 麦茶 ぼななココア 牛乳	味噌ラーメン 揚げシュウマイ・春巻 りんごゼリー	ラーメン、サラダ油、ごま油、シュウマイ、春巻、ゼリーの素、米、砂糖	牛乳、味噌、鶏ミンチ	人参、キャベツ、コーン、もやし、にら、おろし生姜	鶏がらだし、醤油、中華だし、みりん、料理酒、麦茶	サッポロポテト 牛乳 そぼろおにぎり 麦茶
ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ 中華スープ	米、サラダ油、ごま油、マヨネーズ、食パン、砂糖	合挽ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、ツナフレーク、ひじき、卵、牛乳	小松菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、おろし生姜、大根の葉	麦茶、中華だし、鶏がらだし、醤油、塩、こしょう	どうぶつビスケット 麦茶 ブレントースト 牛乳	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 切り干し大根	米、砂糖	納豆、鮭、豆腐、味噌、きなこ、牛乳	切り干し大根、人参、いんげん、なめこ、バナナ	麦茶、塩、こしょう、醤油、料理酒、みりん、和風だし、塩	どうぶつビスケット 麦茶 ぼななきなこ 牛乳
ご飯 豚肉の生姜焼き風 春雨サラダ 味噌汁	米、砂糖、春雨	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ、卵、油揚げ、わかめ、味噌、ヨーグルト	玉ねぎ、おろし生姜、きゅうり、人参、バナナ、みかん缶	醤油、料理酒、中華スープの素、和風だし、麦茶	星たべよ 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	☆カレーピラフ 星形コロッケ(ポテト)サラダ オレンジ スープ	米、サラダ油、コロッケ、じゃがいも、マヨネーズ、ロールパン	ウインナー、卵、チーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ、貝割大根、みかん缶、バナナ	麦茶、塩、こしょう、カレー粉、中濃ソース、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、ホイップクリーム	揚げ一番 麦茶 フルーツサンド 麦茶
カレーうどん もやし中華サラダ みかんゼリー	うどん、ゼリーの素、米	牛乳、鶏肉、魚肉ソーセージ、卵	玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶	昆布つゆ、昆布白だし、カレーフレーク、中華スープの素、のりたまふりかけ、麦茶	揚げ一番 牛乳 ふりかけおにぎり(卵) 麦茶	けんちんうどん さつまいもスティック みかん	うどん、さつまいも、サラダ油、砂糖	鶏肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、ねぎ、みかん	麦茶、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、醤油	星たべよ 麦茶 アンパンマンせんべい・ビスコ 牛乳
ご飯 魚のオーロラソース 三色おひたし 豚汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、焼きそば麺	牛乳、メルルーサ、かつお節、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌、合挽ミンチ、青さのり	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ごぼう、大根、ねぎ、キャベツ、もやし	中濃ソース、ケチャップ、和風だし、醤油、和風だし、中濃ソース、焼きそば粉、麦茶	ハーベスト 牛乳 ソース焼きそば 麦茶	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、食パン	納豆、鮭、豚肉、味噌、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、キャベツ	麦茶、塩、醤油、料理酒、みりん、和風だし、ケチャップ	マリービスケット 麦茶 チーズトースト 牛乳



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



2023年 12月献立表② りす



献立名	材料名				献立名	材料名					
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
かきたまうどん メンチカツ バナナ	うどん、片栗粉、メンチカツ、サラダ油	卵、わかめ、かつお節、牛乳	玉ねぎ、人参、バナナ	麦茶、みりん、料理酒、醤油、中濃ソース	ビスコ 麦茶 ドーナツ 牛乳	ひじきご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油	ひじき、油揚げ、カレイ、合挽ミンチ、卵、わかめ、味噌、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、にら、えのき、バナナ	麦茶、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ココア、チョコソース	ハーベスト 麦茶 ぼななココア・チョコバナナ 牛乳
ロールパン クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、米	牛乳、鶏肉、鮭、のり	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、コーン、オレンジ	シチューミクス、胡麻ドレッシング、塩、麦茶	アスパラビスケット 牛乳 鮭おにぎり 麦茶	ご飯 おやこ煮 マカロニサラダ 味噌汁	米、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、コーンフレーク	鶏肉、卵、魚肉ソーセージ、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、きゅうり、大根の葉	麦茶、料理酒、醤油、みりん、塩、こしょう、和風だし	かっぱえびせん 麦茶 コーンフレーク 牛乳
★チキンライス もみの木ハンバーグ(ブロccoliー) かぼちゃサラダ 卵スープ	米、サラダ油、砂糖、かぼちゃ、マヨネーズ、プリンの素	鶏肉、合挽ミンチ、チーズ、卵、牛乳	コーン、玉ねぎ、人参、ブロccoliー、きゅうり、いちご	麦茶、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、塩、鶏がらだし、ホイップクリーム	マリービスケット 麦茶 プリンアラモード 牛乳	ご飯(ふりかけ) タラのゆず味噌焼き(ソテー) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、ベーコン、マーガリン、砂糖、強力粉、小麦粉、サラダ油、パン粉、ごま油、片栗粉	タラ、ヨーグルト、味噌、豚ミンチ、牛乳	ほうれん草、バナナ、みかん缶、大根、人参、玉ねぎ	麦茶、やさいふりかけ、ゆず味噌、みりん、料理酒、醤油、塩、こしょう、和風だし、ペーキングパウダー、塩、中華だし	ルヴァン 麦茶 肉まん 牛乳
ご飯(ふりかけ) ささみチーズフライ ブロccoliーサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ツナフレーク	ブロccoliー、コーン、人参、小松菜、みかん缶、バナナ	のりたまふりかけ、中濃ソース、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ソフトサラダ 牛乳 ロールケーキ 麦茶	味噌ラーメン 揚げシュウマイ・春巻 りんごゼリー	ラーメン、サラダ油、ごま油、シュウマイ、春巻、ゼリーの素、米、砂糖	牛乳、味噌、鶏ミンチ	人参、キャベツ、コーン、もやし、にら、おろし生姜	鶏がらだし、醤油、中華だし、みりん、料理酒、麦茶	サッポロポテト 牛乳 そぼろおにぎり 麦茶
納豆ご飯 焼き魚(鮭) 切り干し大根	米、砂糖	納豆、鮭、豆腐、味噌、きなこ、牛乳	切り干し大根、人参、いんげん、なめこ、バナナ	麦茶、塩、こしょう、醤油、料理酒、みりん、和風だし、塩	どうぶつビスケット 麦茶 ぼななきなこ 牛乳	☆カレーピラフ 星形コロッケ(ポテト)サラダ オレンジ スープ	米、サラダ油、コロッケ、じゃがいも、マヨネーズ、ロールパン	ウインナー、卵、チーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ、貝割大根、みかん缶、バナナ	麦茶、塩、こしょう、カレー粉、中濃ソース、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、ホイップクリーム	揚げ一番 麦茶 フルーツサンド 麦茶
けんちんうどん さつまいもスティック みかん	うどん、さつまいも、サラダ油、砂糖	鶏肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、ねぎ、みかん	麦茶、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、醤油	星たべよ 麦茶 アンパンマンせんべい・ビスコ 牛乳						



※オレンジに似た季節の果物
★クリスマスメニュー
☆誕生日会メニュー

～かぜ予防～

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。



2023年 12月献立表①



Table 1: 2023年 12月献立表①. Columns include date, day, dish name, ingredients (categorized by health benefits), and meal type (breakfast, lunch, dinner).



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



2023年 12月献立表②



Table 2: 2023年 12月献立表②. Columns include date, day, dish name, ingredients (categorized by health benefits), and meal type (breakfast, lunch, dinner).



※オレンジに似た季節の果物
★クリスマスメニュー
☆誕生日会メニュー

～かぜ予防～

朝夕の寒さが厳しくなってきました。
かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、
ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ
などでかぜを予防しましょう。

