

# 令和 3 年度 12 月実施献立

☆今月のめあて… バランスの良い食事をしよう

				12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)	
									
				日本全国イッテQ食（北海道）					
主食		主食		主食	ご飯	主食	米粉パン	主食	ご飯
主菜		主菜		主菜	鮭ザンギ	主菜	鶏肉の フレークチーズ 焼き	主菜	竹輪の磯辺揚げ
副菜		副菜		副菜	スープカレー 海鮮サラダ	副菜	洋風肉じゃがトマト煮 らっきょうサラダ	副菜	きのこのみそ汁 ヤーコンの五目煮
その他		その他		その他	北海道かぼちゃプリン	その他		その他	
12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)	
									
				カミカミ献立・八日吹き豆腐献立					
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	玄米入りゆかりごはん	主食	コッペパン	主食	ご飯
主菜	厚焼き玉子	主菜	和風おろし ハンバーグ	主菜	カレーの唐揚げ	主菜	チリコンカン	主菜	鶏肉の竜田揚げ
副菜	すき焼き煮 春雨の酢の物	副菜	白ネギのスープ さつまいものレモン煮	副菜	のっぺい汁 炒り豆腐	副菜	白菜のクリームスープ マカロニサラダ	副菜	呉汁 ごま酢和え
その他		その他		その他		その他	花御所柿	その他	
12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)	
									
主食	ご飯	主食	どんどろけ飯	主食	ご飯	主食	小型コッペパン	主食	ご飯
主菜	豚肉の塩こうじ焼き	主菜	はたはたの 唐揚げ	主菜	チキンカツの 梨ソースがけ	主菜	つくね	主菜	たらと白ねぎ 味噌マヨネーズ焼き
副菜	けんちん汁 切干大根の含め煮	副菜	かす汁 ゆず香和え	副菜	わかめスープ バンサンスー	副菜	カレーうどん きのこのソテー	副菜	沢煮椀 コンコンきつね和え
その他		その他		その他		その他		その他	

12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)	
									
主食	ご飯	主食	マツコご飯	主食	ご飯	主食	ホワイトパン	主食	ご飯
主菜	沖ぶりの照り焼き	主菜	メンチカツ	主菜	さばのゆず味噌かけ	主菜	もみの木ハンバーグ	主菜	ウインナーのソースかけ
副菜	雪見汁 高野豆腐の卵とじ	副菜	豆腐のみそ汁 長いもの梅マヨネーズ和え	副菜	かぼちゃの味噌汁 白菜の煮びたし	副菜	ミネストローネ イルミネーションサラダ	副菜	ビーフカレー 海藻サラダ
その他		その他		その他		その他	クリスマスケーキ	その他	