










※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

2021年 12月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	水	ごはん 魚塩焼き ポパイサラダ 卵の花 味噌汁	オレンジ	ハートパイ せんべい 牛乳	●米●鮭●ほうれん草、人参、コーン●おから、人参、ちくわ 板こんにやく、ねぎ●玉ねぎ、しめじ、おつゆ麩●オレンジ ◆パイシート◆ぱりんこ
2	木	ゆかりごはん 筑前煮 キャベツ・わかめ酢の物 味噌汁 	みかん	コーンマヨトースト 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●鶏肉、人参、ごぼう、れんこん いんげん、板こんにやく●キャベツ、わかめ ●玉ねぎ、厚揚げ、ねぎ●みかん ◆食パン、コーン
3	金	ごはん 魚竜揚げ ほうれん草ナムル じゃがマヨおほか スープ	りんご	バナナマフィン 牛乳	●米●赤魚、しょうが、小麦粉●ほうれん草、もやし、人参 ごま●じゃがいも、かつお節●玉ねぎ、春雨、ウインナー ●りんご ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、バナナ
4	土	親子丼 小松菜ごま和え 味噌汁		お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ●小松菜、人参、ごま ●木綿豆腐、わかめ
5	日				
6	月	ごはん 魚マヨネーズ焼き 白菜のり和え 五目豆煮 そうめん汁	オレンジ	麩ラスク ビスケット 牛乳	●米●カラスカレイ、玉ねぎ、しめじ、スキムミルク●白菜 きゅうり、焼きのり●ひじき、人参、大豆、ちくわ、板こんにやく ●そうめん、人参、ねぎ●オレンジ ◆おつゆ麩、バター◆マリー
7	火	ごはん ツナ大根 ほうれん草変わり和え 味噌汁 	バナナ	さつまいも蒸しパン 牛乳	●米●大根、玉ねぎ、人参、ツナ●ほうれん草、人参 ウインナー●木綿豆腐、しめじ、わかめ●バナナ ◆ホットケーキミックス、さつまいも、スキムミルク
8	水	ハヤシライス もやし中華サラダ 小松菜和え物	りんご	サンドイッチ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシライスルー スキムミルク●もやし、人参、わかめ、ごま●小松菜 きゅうり、ちくわ●りんご ◆食パン、ツナ
9	木	ごはん 魚ごまだれ焼き ゆでブロッコリー かぼちゃ天ぷら すまし汁	みかん	ジャムクッキー 牛乳	●米●鮭、ごま●ブロッコリー、人参●かぼちゃ、天ぷら粉 ●木綿豆腐、小松菜、しめじ●みかん ◆小麦粉、バター、スキムミルク、いちごジャム
10	金	ごはん 鶏肉から揚げ チンゲン菜おほか和え マカロニサラダ スープ	バナナ	きつねおにぎり お茶	●米●鶏肉、にんにく、しょうが、小麦粉●チンゲン菜、人参 かつお節●マカロニ、きゅうり、人参、ツナ●かぶ、玉ねぎ ●バナナ ◆米、油揚げ、ごま
11	土	ナポリタン じゃがいも照り焼き スープ		お楽しみおやつ 牛乳	●スパゲティー、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー ●じゃがいも●チンゲン菜、えのき
12	日				
13	月	ごはん 鶏コーンフレーク焼き 小松菜ツナ和え 高野豆腐煮物 すまし汁	オレンジ	ヨーグルト せんべい お茶	●米●鶏肉、コーンフレーク●小松菜、人参、ツナ ●高野豆腐●わかめ、えのき、人参●オレンジ ◆ヨーグルト、スキムミルク◆きなこ餅
14	火	ごはん 魚南蛮漬け ブロッコリーごま和え ごぼうサラダ 味噌汁	バナナ	チーズトースト 牛乳	●米●赤魚、玉ねぎ、人参、小麦粉 ●ブロッコリー、ごま●ごぼう、人参、糸こんにやく ●じゃがいも、玉ねぎ●バナナ ◆食パン、チーズ
15	水	ごはん 八宝菜 春雨酢の物 こんにやく土佐煮 	りんご	バターケーキ 牛乳	●米●豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、きくらげ、しょうが ●春雨、人参、きゅうり、ごま●板こんにやく、かつお節●りんご ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク

2021年 12月 献立表(16日～31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)	
16	木	ごはん 魚西京焼き チンゲン菜かまぼこ和え さつまいもサラダ 豚汁	オレンジ	青菜・しらすおにぎり お茶	●米●カラスカレイ、しょうが●チンゲン菜、人参 赤板かまぼこ●さつまいも、コーン●豚肉、大根、人参 ごぼう、板こんにやく、ねぎ●オレンジ ◆米、青菜ふりかけ、しらす干し	
17	金	チキンライス グラタン ブロッコリー和え物 スープ ーロゼリー 	/	いちごケーキ 牛乳	●米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参●鶏肉、マカロニ、玉ねぎ しめじ、ホワイトソース、スキムミルク、チーズ●ブロッコリー 人参●白菜、木綿豆腐、わかめ●ーロゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、いちご ホイップクリーム	
18	土	ビビンバ丼 スープ		みかん	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚ひき肉、しょうが、ほうれん草、もやし、人参、ごま ●キャベツ、玉ねぎ、わかめ●みかん
19	日					
20	月	ごはん 肉団子スープ わかめしらす和え ちくわ甘辛炒め	バナナ	じゃがいもクリーミー ケーキ 牛乳	●米●肉団子、白菜、人参、玉ねぎ、春雨、かぶ、しょうが ●わかめ、きゅうり、しらす干し●ちくわ、ごま●バナナ ◆ホットケーキミックス、じゃがいも、バター、生クリーム スキムミルク	
21	火	鮭ごはん ローストチキン コールスローサラダ チーズ スープ ーロゼリー 	/	プリンアラモード 牛乳	●米、鮭フレーク●鶏肉、しょうが、にんにく●キャベツ、人参 ツナ●チーズ●白菜、大根、わかめ●ーロゼリー ◆かんてんばば、みかん缶、スキムミルク、ホイップクリーム	
22	水	ごはん 魚幽庵焼き チンゲン菜・油揚げ和え物 かぼちゃ煮物 すまし汁 		りんご	きな粉トースト 牛乳	●米●鮭、ゆず●チンゲン菜、もやし、油揚げ●かぼちゃ ●大根、人参、ねぎ●りんご ◆食パン、バター、きな粉
23	木	ごはん すき焼き風煮 キャベツ塩昆布和え ちくわ磯辺焼き	オレンジ	大豆・しらす甘辛揚げ せんべい 牛乳	●米●牛肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、えのき、しらたき、ねぎ ●キャベツ、人参、塩昆布●ちくわ、青のり●オレンジ ◆大豆、しらす干し◆塩せんべい	
24	金	ごはん ハンバーグ 白菜ごま酢和え フライドポテト コーンスープ	みかん	ココアクッキー 牛乳 	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、スキムミルク ●白菜、きゅうり、ごま●じゃがいも●クリームコーン缶 スキムミルク、パセリ粉●みかん ◆小麦粉、ココア、バター、スキムミルク	
25	土	年越しうどん 野菜炒め	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、油揚げ、人参、赤板かまぼこ、ねぎ ●キャベツ、人参、もやし、ウインナー●バナナ	
26	日					
27	月	ごはん 魚カレー風味揚げ ほうれん草白和え かぼちゃオープン焼き すまし汁	りんご	ジャムサンド 牛乳	●米●カラスカレイ(1～2歳)、さば(3～5歳)、カレー粉 てんぷら粉●ほうれん草、人参、木綿豆腐、糸こんにやく ごま●かぼちゃ●大根、しめじ、わかめ●りんご ◆食パン、いちごジャム、マーメイドジャム	
28	火	ごはん ささ身フライ ひじきマヨネーズ和え れんこん金平 味噌汁 	オレンジ	チーズ蒸しパン (1～2歳) 肉まん(3～5歳) 牛乳	●米●鶏ささみ、パン粉、小麦粉●ひじき、小松菜、人参 コーン●れんこん、ごま●里芋、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、チーズ、スキムミルク◆肉まん	
29	水	ごはん クリームシチュー 白菜おなか和え 金時豆煮	バナナ	コーンフレーク 牛乳	●米●豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー クリームシチュー、スキムミルク●白菜、人参、かつお節 ●金時豆●バナナ ◆コーンフレーク	
30	木	 家庭保育				
31	金	家庭保育 				

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。