

日付		曜	午 前 食	
			中期後半	後期食
2	16	月	①全粥 ②みそ汁(大根) ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②みそ汁(大根) ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
3	17	火	①全粥 ②みそ汁(キャベツ) ③さつまいものそぼろ煮(あん) ④人参煮	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ) ③さつまいものそぼろ煮(あん) ④人参煮
4	18	水	①全粥 ②すまし汁(小松菜) ③ささみのあんかけ煮 ④人参と南瓜煮	①軟飯 ②すまし汁(小松菜) ③ささみのあんかけ煮 ④人参と南瓜煮
5	19	木	①トースト ②スープ(コーン) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②スープ(コーン) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリーソテー
6		金	①全粥 ②スープ(白菜) ③鶏肉煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②スープ(白菜) ③鶏肉のチーズ焼き ④キャベツ炒め
7	21	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・白菜・大根) ③人参煮 ④きゅうり煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・白菜・大根) ③人参煮 ④きゅうり煮
9	23	月	①全粥 ②すまし汁(豆腐) ③白身魚煮 ④人参とキャベツ煮	①軟飯 ②すまし汁(豆腐) ③白身魚煮 ④人参とキャベツソテー
10	24	火	①全粥 ②スープ(かぶ) ③鶏肉煮 ④人参ともやし煮	①軟飯 ②スープ(かぶ) ③鶏肉唐揚げ風 ④人参ともやし煮
11	25	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・ほうれん草) ③じゃが芋煮 ④玉ねぎ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・ほうれん草) ③じゃが芋煮 ④玉ねぎ煮
12	26	木	①全粥 ②スープ(キャベツ) ③カレイ煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②スープ(キャベツ) ③カレイムニエル風 ④人参と胡瓜煮
13	27	金	①全粥 ②みそ汁(大根) ③じゃが芋とピーマンのそぼろ煮(あん) ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②みそ汁(大根) ③じゃが芋とピーマンのそぼろ煮(あん) ④チンゲン菜煮
14	28	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ・いんげん) ②人参煮 ③キャベツ煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ・いんげん) ②人参煮 ③キャベツ煮

20	☆	金	①人参粥 ②コーンのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①人参軟飯 ②コーンのスープ ③鶏肉の照り焼き風 ④じゃが芋煮
----	---	---	-----------------------------------	------------------------------------

日付		曜	午 後 食	
			中期後半	後期食
2	16	月	①全粥 ②みそ汁(じゃが芋) ③しらすと人参煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②みそ汁(じゃが芋) ③しらすと人参煮 ④いんげん煮
3	17	火	①全粥 ②麩のすまし汁 ③鶏肉煮 ④もやしと人参煮	①軟飯 ②麩のすまし汁 ③唐揚げあん ④もやしと人参煮
4	18	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) ③じゃが芋煮 ④キャベツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) ③じゃが芋煮 ④キャベツ煮
5	19	木	①全粥 ②みそ汁(さつまい) ③鶏ひき肉と人参煮 ④白菜煮	①軟飯 ②みそ汁(さつまい) ③鶏ひき肉と人参煮 ④白菜煮
6		金	①全粥 ②みそ汁(じゃがいも) ③カレイ煮 ④人参といんげん煮	①軟飯 ②みそ汁(じゃがいも) ③カレイ煮 ④人参といんげん煮
7	21	土	①全粥 ②みそ汁(人参) ③豆腐の野菜あんかけ煮 ④大根煮	①軟飯 ②みそ汁(人参) ③豆腐の野菜あんかけ煮 ④大根煮
9	23	月	①全粥 ②みそ汁(玉ねぎ) ③鶏肉の胡麻煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ) ③鶏肉の胡麻煮 ④小松菜と人参煮
10	24	火	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参・キャベツ) ③さつまい煮 ④玉ねぎ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参・キャベツ) ③さつまい煮 ④玉ねぎ煮
11	25	水	①全粥 ②みそ汁(さつまい) ③豆腐煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②みそ汁(さつまい) ③豆腐煮 ④チンゲン菜と人参煮
12	26	木	①全粥 ②すまし汁(玉ねぎ) ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参ほうれん草煮	①軟飯 ②すまし汁(玉ねぎ) ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参ほうれん草炒め
13	27	金	①トースト ②スープ(もやし) ③大根の挽肉あん ④人参と白菜煮	①トースト ②スープ(もやし) ③大根の挽肉あん ④人参と白菜煮
14	28	土	①全粥 ②みそ汁(人参) ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②みそ汁(人参) ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜煮

20	☆	金	①全粥 ②清まし汁(大根) ③白身魚の味噌煮 ④人参煮	①軟飯 ②清まし汁(大根) ③白身魚の味噌煮 ④人参煮
----	---	---	--------------------------------	--------------------------------



令和6年12月完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	16	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②マドレーヌ ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米・エッグケア ホットケーキミックス 油 バター クラッカー	鮭 ハム 卵 牛乳 味噌	チンゲン菜・パセリ 人参・椎茸 もやし・しめじ 大根
3	17	火	①ビスケット ①ピビンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ④高野豆腐の卵とし煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②さつま芋グラッセ ②麩の清まし汁 ⑤フルーツ	米・バター さつま芋 油 ごま油 ビスケット	高野豆腐 油揚げ・牛乳 卵 豚肉・味噌	キャベツ・人参 もやし・にら 玉葱・レーズン 椎茸・りんご
4	18	水	①マンナ ①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②焼きそば ②人参玉ねぎスープ ⑤フルーツ	米 油 ごま油 中華麺 マンナ	豚肉・味噌 豚挽肉・しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン わかめ もやし 南瓜 小松菜
5	19	木	①ヨーグルト ①クロワッサン ③ポトフ ④ブロッコリーとコーンツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②鮭わかめのおにぎり ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ	クロワッサン じゃが芋 米・油 ごま ヨーグルト	ウインナー 鮭・ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉葱・人参 かぶ・キャベツ ブロッコリー コーン・わかめ
6	/	金	①クラッカー ①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ④ヨーグルト風味サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②小倉トースト ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米・食パン・油 じゃが芋 エッグケア クラッカー	鶏肉 小倉あん マーガリン ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜・コーン キャベツ・グリーンピース
7	21	土	①オレンジジュース ①五目うどん ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②菜めしおにぎり ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ	乾うどん 米・ごま油	豚肉・大豆 ツナ 味噌	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜・菜めし
9	23	月	①ビスケット ①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②肉みそパグティ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 スパグティ クラッカー	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉 牛乳・味噌	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ・グリーンピース カリフラワー
10	24	火	①マンナ ①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③豚肉の生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②セサミクッキー ②人参キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ	米 小麦粉 バター 油 ごま ビスケット	牛乳・味噌 豚肉	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし・海苔 人参
11	25	水	①ヨーグルト ①長崎ちゃんぽん(郷土料理メニュー) ④ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②肉みそパグティ ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ	ちゃんぽん麺・米 じゃが芋 油・ごま油 マンナ	牛乳・卵 かまぼこ ウインナー・豆乳 豚肉・豚挽肉	玉葱 パセリ粉 キャベツ ひじき・人参 椎茸・ピーマン
12	26	木	①クラッカー ①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②チーズトースト ②玉ねぎのすまし汁 ⑤フルーツ	米・食パン 春雨・片栗粉 マカロニ・油 エッグケア	かれい 牛乳 ヨーグルト チーズ・ベーコン	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ
13	27	金	①オレンジジュース ①菜めし②みそ汁(大根・油揚げ) ③ツナのスペイン風オムレツ ④青菜とえのきの炒め和え ⑤フルーツ	①りんごジュース ②アップルパイ(餃子の皮) ②もやしのスープ ⑤フルーツ	米・餃子の皮 ごま・油 じゃが芋・バター クラッカー	牛乳・卵 油揚げ ツナ・味噌	大根・人参・菜めし ピーマン・トマト・りんご えのき・もやし 玉葱・チンゲン菜
14	28	土	①クラッカー ①もやし味噌ラーメン ④厚揚げの炒め物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ナポリおにぎり ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ	中華麺 油 片栗粉 米 ごま油	豚挽肉 味噌 厚揚げ ウインナー	もやし キャベツ にら コーン 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン

★ お誕生日 クリスマス会 ★

20		金	①クラッカー ①ツナピラフ②スープ③ローストチキン ④-1クリスマスサラダ④-2フライドポテト ④-3えびフライ⑤フルーツポンチ (2~5歳)	①オレンジジュース ②-1お誕生日クリスマスケーキ ②-2いちご②-3ホイップ	米・バター 油・小麦粉 パン粉・じゃが芋 クラッカー	鶏肉・チーズ 豆乳 ホイップ	コーン・人参・ピーマン・いちご ブロッコリー・カリフラワー コーン・トマト・枝・みかん 玉ねぎ・パセリ・りんご
----	--	---	---	---	-------------------------------------	----------------------	--

★今月は郷土料理を入れています。
長崎県・長崎ちゃんぽん