2026年12月　月間献立表

	朝	昼	夕
12月1日（火）	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 たらこふりかけ 牛乳	米飯 魚の香草ﾊﾟﾝ粉焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 野菜と豆のｶﾚｰ炒め かくや和え コンソメスープ	雑穀ごはん チンジャオロース トマトの卵とじ フルーツ 春雨スープ
12月2日（水）	米飯 みそ汁 湯豆腐 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 つくね焼き 付）ｲﾝｹﾞﾝ ｷｬﾍﾞﾂとｻﾄｲﾓのサラダ フルーツ すまし汁	米飯 さばの磯辺焼き 付）ﾎｳﾚﾝ草ｿﾃｰ 茄子のみそ炒め ﾓﾔｼとﾈｷﾞの香りｺﾞﾏ すまし汁
12月3日（木）	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 ぶりの照り焼き 付）ﾓﾔｼおかか和え 小松菜の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆず風味あえ すまし汁	米飯 豚ﾊﾞﾗ肉の中華煮 ﾌﾙｰﾂ
12月4日（金）	米飯 みそ汁 大豆五目煮 ひじきのり 牛乳	米飯 柳川風 春菊の塩昆布あえ フルーツ すまし汁	米飯 白身魚のﾁｰｽﾞﾑﾆｴﾙ 付）ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ がんもの煮物 温野菜ｻﾗﾀﾞ 白菜のスープ
12月5日（土）	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り和え いりこみそ 牛乳	米飯 さばのみりん漬焼き 付）さつま芋甘煮 豚肉とｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ炒め ひじきの甘酢和え すまし汁	米飯 タンドリーチキン 付）人参グラッセ 肉団子の煮物 フルーツ オクラのスープ
12月6日（日）	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 もろみみそ 牛乳	米飯 肉豆腐 白菜のごま酢和え フルーツ すまし汁	米飯 えび玉あんかけ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 茄子の揚げ浸し ﾎｳﾚﾝ草おかか和え もずくスープ
12月7日（月）	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 金山時みそ 牛乳	雑穀ごはん あじの柚子竜田揚げ 付）ﾋﾞｰﾏﾝｿﾃｰ じゃが芋とｼﾞｬｺ高菜炒 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ すまし汁	米飯 鶏肉の豆乳鍋 フルーツ
12月8日（火）	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 のりたまごふりかけ ヨーグルト	米飯 豚肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 南瓜の和風ミルク煮 フルーツ 大根のｽｰﾌﾟ	米飯 福袋煮 付）なす・いんげん ｷｬﾍﾞﾂと卵のﾏﾖ和え レバーの甘辛煮 すまし汁
12月9日（水）	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 こんぶ佃煮 牛乳	パン ピザ風フィッシュ 野菜のコンソメ煮 コールスローサラダ 白菜のﾐﾙｸｽｰﾌﾟ	米飯 豚肉のプルコギ オクラとめかぶあえ フルーツ 卵スープ
12月10日（木）	米飯 みそ汁 ﾎｳﾚﾝ草の白和え のりかつおふりかけ ジョア	ハヤシライス 卵サラダ ぶどうゼリー	米飯 魚ステーキ 付）野菜ｿﾃｰ かぶのそぼろ煮 ほうれん草のナムル じゃが芋のスープ
12月11日（金）	米飯 みそ汁 だいみそ 牛乳	米飯 魚の明太マヨ焼き 付）ｶﾘﾌﾗﾜｰｿﾃｰ さつま芋と切昆布煮 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え すまし汁	米飯 すき焼き風煮込み フルーツ
12月12日（土）	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 たらこふりかけ 牛乳	米飯 マカロニグラタン かぶのサラダ フルーツ ｷｬﾍﾞﾂのスープ	米飯 焼魚の野菜あんかけ ふくさ焼き ｱﾎﾞｶﾄﾞとﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ すまし汁
12月13日（日）	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え ゆずみそ 牛乳	米飯 かれいのピカタ 付）ﾎｳﾚﾝ草ｿﾃｰ ビーフン炒め 小松菜のﾏﾖﾎﾟﾝ酢あえ すまし汁	雑穀ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 付）なます 茄子のそぼろ煮 フルーツ すまし汁
12月14日（月）	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ のりかつおふりかけ ヨーグルト	米飯 鶏の和風ﾑﾆｴﾙ甜四ｿｰｽ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂのミルク煮 フルーツ コンソメスープ	米飯 さばのｿｰｽ蒲焼き 付）ｶﾘﾌﾗﾜｰカレー風味 のっぺい煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華風和え すまし汁
12月15日（火）	米飯 みそ汁 金平ごぼう ひじきのり 牛乳	米飯 ぶりのみぞれ煮 南瓜のいとこ煮 白和え かき玉汁	米飯 手作りロールキャベツ フルーツ
12月16日（水）	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 もろみみそ 牛乳	牛丼 温泉卵 白菜のポン酢あえ パパロア けんちん汁	米飯 魚と芋の味噌ﾁｰｽﾞ焼 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 大根のかにあんかけ もやしのサラダ ほうれん草のスープ
12月17日（木）	米飯 みそ汁 湯豆腐 いりこみそ 牛乳	米飯 さばの磯部揚げ 付）ｶﾘﾌﾗﾜｰ ｷｬﾍﾞﾂの黒胡椒炒め スパゲティｻﾗﾀﾞ すまし汁	米飯 鶏の冶部煮 付）南瓜・いんげん 小松菜の塩麹炒め フルーツ すまし汁
12月18日（金）	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き 金山時みそ ジョア	パン 煮込みハンバーグ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ みかんのサラダ フルーツ コーンスープ	米飯 赤魚のホイル蒸し 茄子の肉味噌かけ ﾎｳﾚﾝ草と卵の和風和え すまし汁
12月19日（土）	米飯 みそ汁 大豆五目煮 のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 魚の韓国風漬け焼き 付）焼きナス ﾚﾝｺﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ﾎｳﾚﾝ草のごまよごし すまし汁	雑穀ごはん 寄せ鍋煮込み フルーツ
12月20日（日）	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り和え のりかつおふりかけ ヨーグルト	米飯 豚肉の塩たれ焼き 付）ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ 根菜の煮物 フルーツ すまし汁	米飯 焼魚の野菜あんかけ 炒り豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞｻﾗﾀﾞ 青梗菜とじゃこのｽｰﾌﾟ
12月21日（月）	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 たいみそ 牛乳	米飯 シーフードカレー 野菜サラダ フルーチェ	米飯 牛肉とごぼうしぐれ煮 春雨とﾅｽの炒めもの 卵豆腐 すまし汁
12月22日（火）	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 たらこふりかけ 牛乳	鮭の混ぜごはん 鶏の塩こうじ焼き 付）いも茶巾 付）大根のゆず田楽 かぼちゃのﾐﾆｸﾞﾗﾀﾝ みかんゼリー すまし汁 冬至	米飯 魚のお好み焼き風 付）ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 豚肉と青菜のｺﾞﾏ炒め もずくそうめん すまし汁
12月23日（水）	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 ゆずみそ 牛乳	米飯 魚の中華蒸し もやしのﾊﾞｿﾞｰ レバーの甘辛煮 豆乳みそ汁	米飯 豚肉のガーリック炒め 付）ﾎｳﾚﾝ草ｿﾃｰ ﾍﾞｰｺﾐｰﾄｿｰｽ フルーツ 白菜のスープ
12月24日（木）	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 のりかつおふりかけ 牛乳	ピラフ 照り焼きﾁｷﾝ&ｴﾋﾞﾌﾗｲ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ カブと水菜のサラダ ケーキ コンソメスープ Merry Christmas	米飯 赤魚の柚庵焼き 付）南瓜 白菜の炒め煮 ｱｽﾊﾟﾗとｷﾉｺのおかか和 すまし汁
12月25日（金）	米飯 みそ汁 ﾎｳﾚﾝ草の白和え ひじきのり 牛乳	雑穀ごはん さばの薬味焼き 付）春菊和え物 豚肉とれんこん炒め煮 もやしの華風あえ すまし汁	米飯 鶏肉のトマトｼﾁｭｰ キャラメルプリン
12月26日（土）	米飯 みそ汁 もろみみそ ヨーグルト	米飯 肉じゃが 野菜のあっさり和え フルーツ すまし汁	米飯 鮭のﾁｰｽﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 付）ほうれん草ｿﾃｰ 里芋のゆずみそ煮 ｷｬﾍﾞﾂとｻﾂﾏｲﾓ和え 豆腐のとろみｽｰﾌﾟ
12月27日（日）	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 いりこみそ 牛乳	米飯 イタリアンオムレツ 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 野菜のｺﾝｿﾒ煮 さつま芋サラダ ほうれん草のスープ	米飯 八宝菜 しゅうまい フルーツ わかめスープ
12月28日（月）	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え のりたまごふりかけ 牛乳	スパゲティﾐｰﾄｿｰｽ 茹でイカのマリネ フルーツヨーグルト	米飯 ひらすのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 付）人参ｸﾞﾗｯｾ ごぼうと大豆のうま煮 酢みそ和え すまし汁
12月29日（火）	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ こんぶ佃煮 ジョア	米飯 さばの味噌煮 付）さといも 小松菜のｵｲｽﾀｰ炒 きのこのじゃこおろし すまし汁	米飯 ポークチャップ 付）ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 海藻サラダ フルーツ かぶのスープ
12月30日（水）	米飯 みそ汁 金平ごぼう 金山時みそ 牛乳	米飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付）ﾓﾔｼのｺﾞﾏ風味あえ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 フルーツ 卵とコーンのスープ	雑穀ごはん おでん とろろもずく
12月31日（木）	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 ひらすのごまだれ焼き 付）春菊和え物 大豆サラダ フルーツ すまし汁	米飯 豚肉のしょうが焼き 付）もやしﾚﾝﾁｰ レンコンのおかか煮 白菜の中華和え すまし汁（そば）

今月のイベント

12/22(火) 冬至メニュー　12/24(木)クリスマスメニュー

※献立の内容は変更になることがありますのでご了承ください。