



## 12月 献立表



日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
1 土	ぶどうゼリー	ほうとう風うどん 高野豆腐の煮物 果物	うどん 砂糖	豚肉・赤味噌 高野豆腐	かぼちゃ・ごぼう・しめじ・青葱・だし昆布 人参・グリーンピース	かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・酒	せんべい 牛乳
3 月	人参の煮物	豚肉と青菜の和風炒め かにカマと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・調合ごま油 マヨネーズ・砂糖 米(国産)	豚肉 かにかまぼこ 赤味噌・白味噌	チンゲンサイ・人参・もやし・しめじ きゅうり・キャベツ 大根・わかめ	和風だし・醤油・みりん・酒 かつおだし	小松菜マフィン 牛乳
4 火	ソフトボーロ	鶏肉の唐揚げ 焼かぼちゃ ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油 油 砂糖 米(国産) 麩	鶏肉 一口がんも 赤味噌・白味噌	しょうが かぼちゃ 芽ひじき・人参・グリーンピース 白菜・青葱	醤油・酒 塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	アップルゼリー せんべい 牛乳
5 水	せんべい	カレーライス ブロッコリーの中華和え 果物	米(国産)・じゃが芋・油 調合ごま油	豚小間(並) ちくわ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参	カレーフレーク 醤油・鶏がらスープ	チーズ蒸しパン 牛乳
6 木	スティックきゅうり	家常豆腐(ダチャツツドク) 切干大根のハリハリ和え ごはん 果物 味噌汁	油・砂糖・片栗粉 調合ごま油・白ごま 米(国産)	豚肉・鶏肉・チンゲンサイ・赤味噌 ちくわ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しいたけ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・しょうが 切干大根・胡瓜・人参 キャベツ・青葱	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん さつまいも・かつおだし	黒みつバナナ 牛乳
7 金	昆布	サバの塩焼 ポテトサラダ 小松菜のお浸し ごはん ワタンスープ	じゃが芋・マヨネーズ 米(国産)	サバ うす揚げ ワンタン	コーン・きゅうり・人参 小松菜 しいたけ・青葱	塩 塩・胡椒・塩・胡椒 お浸し・醤油・本みりん・和風だしの素 鶏がらスープ	きなこラスク 牛乳
8 土	大根の煮物	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 ウインナーとブロッコリーのソテー	うどん じゃが芋・油・砂糖 油	味付け揚げ・さつま揚げ 鶏ミンチ ウインナー	わかめ・青葱・だし昆布 ブロッコリー・人参・玉ねぎ	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・酒・みりん・かつおだし コンソメ	こつぶっこ 牛乳
10 月	南瓜の煮物	鶏肉と根菜の煮物 カニカマと白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 果物	里芋・砂糖 マヨネーズ 米(国産)	鶏肉 かにかまぼこ 豆腐・うす揚げ・赤味噌・白味噌	大根・人参・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース 白菜・チンゲン菜 わかめ	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	お好み焼き 牛乳
11 火	クッキー	豚豚 キャベツとほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁 果物	片栗粉・油・油・砂糖・片栗粉 米(国産) さつま芋	豚肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン ほうれん草・キャベツ なす・もやし	酒・塩・穀物酢・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	黒糖ドーナツ 牛乳
12 水	せんべい	ブリの照焼 レバーのケチャップ煮 花野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	ブリの照焼 鶏レバー 赤味噌・白味噌・うすあげ	おろし生姜 カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・レモン果汁 わかめ・青ネギ	みりん・醤油・みりん・醤油・ケチャップ 穀物酢・塩・醤油 かつおだし	芋ようかん 牛乳
13 木	人参の煮物	ハヤシライス 胡瓜ともやしのごま和え 型抜きチーズ	米(国産)・油 白ごま・白ごま	豚小間 型抜きチーズ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・しめじ・トマトソース 胡瓜・もやし・人参	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・みりん・かつおだし	みたらしたんご 牛乳
14 金	小魚	スバゲティミートソース さつま揚げとブロッコリーのサラダ スープ 果物	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨネーズ	合挽ミンチ さつまあげ ベーコン	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ 大根・ピーマン	料理用ワイン・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 塩 コンソメ	ツナサンド 牛乳
17 月	南瓜の煮物	チキンソテーアップルソース さつま芋の旨煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 さつま芋 マカロニ・マヨネーズ 米(国産) 巻麩	鶏肉 チーズ 赤味噌・白味噌	おろしリンゴ 人参・ピーマン ほうれん草・わかめ	塩・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし 塩 かつおだし	ベジタブルゼリー サラダせんべい 牛乳
18 火	チーズ	白身魚のカレー風味揚げ 切干大根の塩昆布和え ハムビーンズ 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・カレーパウダー 400g・油 米(国産)・押麦 じゃが芋	ホキ ハム・水煮大豆 赤味噌・白味噌	切干大根・胡瓜・人参・減塩塩こんぶ 玉ねぎ しめじ・青葱	塩・塩 コンソメ・ケチャップ かつおだし	小豆いろいろ 牛乳
19 水	せんべい	牛肉のフルコギ もやしとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・ごま油・白ごま 米(国産)	牛肉 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・にんにく もやし・ブロッコリー 長葱・わかめ	フルコギ・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	すいとん 麦茶
20 木	昆布	鶏と野菜のチャウダー コロック コールスローサラダ ミックスピラフ 果物	油 コロック・油 砂糖・油 サラダ油・米(国産)・バター入りマーガリン有塩	鶏肉・牛乳 皮無ウインナー	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・ミックスベジタブル	塩・胡椒・コンソメ・クリームシチューの素 塩・こしょう・穀物酢 塩・コショウ・コンソメ	お誕生日ケーキ ジョア
21 金	大根の煮物	ハンバーグ ツナサラダ ごはん スープ 型抜きチーズ	油・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ハンバーグ(鶏肉・大豆・玉葱・パン粉) まくろフレーク 充填豆腐 型抜きチーズ	ブロッコリー・コーン・レモン果汁 わかめ・ほうれん草	ケチャップ・ウスターソース 穀物酢・塩・醤油 コンソメ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
22 土	スティックきゅうり	豆腐の肉味噌丼 もやしとほうれん草のお浸し すまし汁	米(国産)・押麦・砂糖・片栗粉 麩	豆腐・合挽ミンチ・赤味噌	しょうが もやし・ほうれん草・人参 玉ねぎ・まいたけ	かつおだし・酒・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	ベジスナック 牛乳
25 火	バタークッキー	焼ギョーザ ほうれん草ソテー わかめごはん 味噌汁 果物	焼きようざ 油 米(国産) じゃが芋	ハム 赤味噌・白味噌	ほうれん草 わかめご飯の素 しめじ・人参	塩・胡椒 かつおだし	フライドポテト 牛乳
26 水	フルーツ(バナナ)	サケの塩焼 ジャーマンポテト 大根サラダ ごはん 味噌汁	じゃが芋・油・バター 米(国産)	サケ ベーコン かつお節 うす揚げ・赤味噌・白味噌	大根・人参・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	塩 塩 青じそドレッシング かつおだし	みかんゼリー せんべい 牛乳
27 木	蒸し南瓜	鶏肉の照焼 にんじんシリシリ ごはん 花麩のすまし汁 果物	油・砂糖 油 米(国産) 花麩	鶏肉 まくろフレーク	しょうが 人参 ほうれん草・えのきだけ	醤油・みりん 醤油・本みりん・和風だし かつおだし・醤油・塩	ハイン蒸しパン 牛乳
28 金	里芋の煮物	年越しラーメン 肉しゅうまい チンゲン菜とカリフラワーの梅風味和え 果物	ラーメン・油・調合ごま油	豚肉・なるど巻き ちくわ	キャベツ・コーン・にんにく チンゲン菜・カリフラワー・人参・しそ練り梅	醤油・濃厚味噌ラーメンだれ・鶏がらスープ・塩・みりん 醤油・みりん・かつおだし	おなかおにぎり 麦茶

(月間平均値) エネルギー: 589kcal タンパク質: 21.3g 脂質: 18.5g カルシウム: 236mg

★献立の一部を変更する場合があります。