

# 12月 献立表

あおぞら総社

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	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
2月	人参の煮物	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 三色ナムル ごはん すまし汁 果物	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく もやし・小松菜・人参・にんにく  大根の葉・まいたけ・玉ねぎ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・塩  だし・醤油・塩	フルフルデザート(りんご)  せんべい 麦茶
3火	せんべい	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツポンチ	米(国産) ごまドレッシング ゼリー	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース ひじき・コーン・むき枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	あんまん 牛乳
4水	小魚	マーボー丼 大根サラダ 汁ピーファン 果物	米(国産)・砂糖・調合ごま油・片栗粉 マヨドレ ピーファン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	玉ねぎ・ニラ・しいたけ・しょうが・にんにく きゅうり・大根 チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし	ポテトフライ  牛乳
5木	ウエハース	豚肉ときのこの生姜炒め ココロサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	豚肉 大豆・チーズ  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・しいたけ・しめじ・まいたけ・しょうが きゅうり・コーン  小松菜・白ねぎ	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・酢  だし	ごまちゃんすこう  牛乳
6金	昆布	ハムカツ 添え野菜 おでん風 ごはん 味噌汁	油  黒こんにゃく 米(国産)	ハムカツ(ハム・卵・パン粉)  ちくわ  油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 大根・人参  もやし・なす	中濃ソース 塩・コンソメ だし・塩・醤油  だし	もちもちチーズ  牛乳
7土	五穀ビスケット	たぬきうどん 焼かぼちゃ 小松菜と人参のナムル	うどん・えび野菜入揚げ玉・砂糖 油 白ごま・砂糖・調合ごま油	生揚げ	わかめ・青ねぎ かぼちゃ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
9月	ゼリー	豚肉と白菜の甘辛炒め 水菜とツナのスパゲティサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・白ごま・油・砂糖 スパゲティ・和風ドレッシング おつゆ麩	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しょうが・にんにく 水菜・レモン果汁 ほうれん草・えのきたけ	醤油・みりん風調味料・料理酒  だし	マフィン  牛乳
10火	蒸し南瓜	サハ塩焼き きんぴらごぼう おろし納豆 ごはん 味噌汁	油・砂糖・白ごま  米(国産) 里芋	さば 納豆  赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 大根おろし  なす・青ねぎ	塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油  だし	カラフルゼリー  せんべい 麦茶
11水	スティックきゅうり	鶏肉の照焼 みそバターポテト ほうれん草と油揚げの和え物 ごはん スープ	砂糖 じゃが芋・砂糖・バター  米(国産)	鶏肉 みそ 味付け油揚げ	しょうが  ほうれん草・人参  かぶ・青ねぎ・白菜	醤油・料理酒・みりん風調味料  醤油・だし  コンソメ	ピザトースト  牛乳
12木	蒸しさつまいも	スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ りんごゼリー	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖 イタリアンドレッシング	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトベース・ドライパセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 大根・さやいんげん・えのきたけ	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ  コンソメ りんごゼリー	鮭おにぎり  麦茶
13金	人参の煮物	チキン南蛮 もやしとツナのサラダ ごはん トマトスープ 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが もやし・きゅうり  キャベツ・玉ねぎ・しめじ・トマトベース	料理酒・酢・醤油 酢・醤油・だし  コンソメ・トマトケチャップ	ドームケーキ(カスタード) 牛乳
14土	ウエハース	焼き鳥丼 かぶの塩昆布和え 味噌汁	米(国産)・砂糖  里芋	鶏肉  赤みそ・白みそ	しょうが・ほうれん草・のり かぶ・きゅうり・塩昆布 青ねぎ・まいたけ	醤油・みりん風調味料・焼鳥のたれ  だし	せんべい 麦茶
16月	五穀ビスケット	ツナカレー 切干大根のさっぱり和え フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・いちごジャム 砂糖 砂糖	ツナフレーク  ヨーグルト	玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・人参 りんご(缶詰)・黄桃(缶詰)	カレーフレーク 酢・醤油・みりん風調味料	コーンフレーク 牛乳
17火	せんべい	まぐろカツ 添え野菜 高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	油  砂糖 米(国産)・押麦	まぐろカツ(コシナガマグロ・パン粉・小麦粉・片栗粉)  凍り豆腐  油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 人参・しいたけ・グリーンピース  わかめ・白ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・料理酒  だし	いもちろ(みたらし風)  牛乳
18水	大根の煮物	回鍋肉(ホイコーロー) かぼちゃサラダ ごはん スープ 果物	油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米(国産)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく かぼちゃ・むき枝豆  しいたけ・大根の葉・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料 塩  中華だし	メープルチーズ蒸しパン  牛乳
19木	昆布	白身魚の塩こうじ焼き 白菜とウィンナーの蒸し煮 カレーポテトサラダ 菜飯 味噌汁	じゃが芋・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	ホキ ウィンナー  赤みそ・白みそ	しょうが 白菜 人参・きゅうり 菜めしの素 さやいんげん・もやし	塩こうじ・料理酒・だし コンソメ 塩・カレーパウダー  だし	焼そば  牛乳
20金	小魚	クリームシチュー【お誕生日会・クリスマス会】 チキンナゲット コールスローサラダ バターロール 果物	じゃが芋 油 フレンチドレッシング(白) バターロールパン	ウィンナー・牛乳 チキンナゲット	玉ねぎ・人参・コーン  黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参	コンソメ・クリームシチューミックス トマトケチャップ	お誕生日ケーキ 麦茶
21土	ゼリー	ちゃんぽん 胡瓜とお麩の酢の物 焼さつまいも	ラーメン・油 おつゆ麩・砂糖 さつま芋・油	鶏肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう きゅうり	中華だし・チャンポンスープ 酢・醤油 塩	五穀ビスケット 麦茶
23月	スティックきゅうり	高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草と春雨のツナマヨサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 緑豆春雨・マヨドレ・砂糖・白ごま じゃが芋	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう・しょうが ほうれん草 青ねぎ・白菜	醤油・料理酒・だし 酢・醤油・鶏がらスープ だし	メロンパン風トースト  牛乳
24火	昆布	照焼ハンバーグ バターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・油・砂糖 バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ブロッコリー・ピーマン  かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒  コンソメ	クリスマスクッキー 
25水	粉ふきいも	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 米(国産) 里芋	生揚げ・豚肉  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・まいたけ カリフラワー・きゅうり・コーン  大根・えのきたけ	オイスターソース・醤油 醤油・酢  だし	まんじゅう 牛乳
26木	五穀ビスケット	たらの味噌焼き がんもの煮物 れんこんのカレーマヨサラダ ごはん すまし汁	砂糖 砂糖 マヨドレ 米(国産) そうめん	たら・白みそ がんもどき	しょうが 人参・グリーンピース れんこん・ブロッコリー  水菜・まいたけ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 カレーパウダー・だし・醤油  だし・醤油・塩	アイスクリーム 麦茶
27金	ウエハース	年越しきつねうどん 焼売 ほうれん草のごま和え 型抜きチーズ	うどん・砂糖  白ごま・砂糖	味付け油揚げ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ)  チーズ	わかめ・青ねぎ  ほうれん草・人参・しめじ	だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油	塩昆布おにぎり  麦茶
28土	ゼリー	焼豚チャーハン 中華サラダ スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	焼豚・卵そぼろ ツナフレーク 豆腐	白ねぎ もやし・きゅうり・人参 人参・ニラ	中華だし 醤油・酢 中華だし	せんべい 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 568kcal タンパク質：20.9g 脂質：17.3g カルシウム：199mg  
未満児 454kcal タンパク質：16.7g 脂質：13.8g カルシウム：160mg