

12月予定献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
1月	八宝豆腐丼	○	チャプチェ風春雨炒め わかめスープ	豚肉、いか、むきえび、絹ごし豆腐、鶏肉	飲用牛乳、わかめ	精白米、麦、上白糖、かたくり粉、はるさめ	油、ごま油、白すりごま、白いりごま	人参、小松菜、ほうれん草	にんにく、生姜、干し椎茸、玉葱、キャベツ、もやし、（冷）ホールコーン、長葱	837 kcal 37.1 g
2火	ご飯	○	魚の南部焼き 昆布ともやしの和え物 味噌汁 果物（りんご）	生鮭、厚揚げ、白味噌、赤味噌	飲用牛乳、昆布、わかめ	精白米、上白糖、じゃがいも	白いりごま、黒いりごま、ごま油	人参、小松菜	もやし、長葱、りんご	783 kcal 38.9 g
3水	スパゲティアラビアータ	○	アーモンドサラダ ヨーグルトポムポム	ベーコン、牛ひき肉、豚肉たまご	飲用牛乳、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、上白糖、薄力粉	油、アーモンド、バター	たかの爪、人参、ホールトマト	にんにく、玉葱、マッシュルーム、レタス、きゅうり、（冷）ホールコーン、りんご	848 kcal 28.4 g
4木	青菜ごはん	○	たらの葉味あんかけ 茎わかめのきんぴらいも煮汁	すけとうだら、豚肉、牛肉、木綿豆腐	飲用牛乳、茎わかめ	精白米、かたくり粉、薄力粉、糸こんにゃく、砂糖、さといも	油、揚げ油、白いりごま	だいこん葉、人参	生姜、にんにく、長葱、ごぼう、大根、白菜、ぶなしめじ、まいたけ	757 kcal 35.2 g
5金	中華菜飯	○	いかのチリソース 茎ワカメと野菜の酢醤油 春雨スープ	豚肉、いか、鶏肉	飲用牛乳、茎わかめ	精白米、砂糖、かたくり粉、上新粉、はるさめ	油、ごま油、揚げ油	人参、小松菜	干し椎茸、にんにく、生姜、長葱、キャベツ、たけのこ（水煮）、えのきたけ	757 kcal 36.8 g
8月	ツナトースト	○	ししゃものフリッター ポトフ ミックスフルーツ	ツナ、豚肉	飲用牛乳、ししゃも	食パン、薄力粉、じゃがいも	マヨネーズ、揚げ油、油	人参	玉葱、キャベツ、セロリー、パイন缶、黄桃缶	863 kcal 35.9 g
9火	たこ飯	○	とり団子のおでん かぶときゅうりの甘酢漬け 果物（みかん）	まだこ、油揚げ、鶏肉、たまご、白竹輪、うずら卵、白味噌	飲用牛乳	精白米、パン粉、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	油	人参	生姜、長葱、大根、（冷）ホールコーン、かぶ、きゅうり、みかん	791 kcal 34.7 g
10水	エビクリームライス	○	ブロッコリーのごま醤油 コンソメジュリアン	鶏肉、えび、ベーコン	飲用牛乳、牛乳	精白米、薄力粉、砂糖、じゃがいも	油、バター、ごま油、白すりごま	人参、ピーマン、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、（冷）ホールコーン、セロリー、キャベツ	796 kcal 30.2 g
11木	ご飯	○	チキンチキンごぼう 白菜と小松菜のおひたし 味噌けんちん汁	鶏肉、豆腐、白味噌、赤味噌	飲用牛乳	精白米、かたくり粉、板こんにゃく、砂糖、さといも	揚げ油、油	小松菜、人参	生姜、にんにく、ごぼう、白菜、大根、長葱	775 kcal 33.5 g
12金	ナン キーマカレー	○	ひよこ豆入りサラダ 果物（りんご）	豚ひき肉、ひよこまめ	飲用牛乳、チーズ	ナン、薄力粉、上白糖	バター、油、白いりごま	人参、ホールトマト、パセリ	にんにく、生姜、玉葱、りんご、セロリー、キャベツ、きゅうり、もやし、（冷）ホールコーン	770 kcal 32.4 g
15月	バエリア	○	スパニッシュオムレツ 冬野菜のスープ煮 シナモンアーモンド	鶏肉、いか、むきえび、ベーコン、たまご、豚肉	飲用牛乳、チーズ	精白米、じゃがいも、上白糖	バター、オリーブ油、油、アーモンド	人参、トマト、ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー	にんにく、玉葱、キャベツ、カリフラワー、セロリー	927 kcal 38.6 g
16火	チーズパン	○	冬野菜クリームシチュー 白菜と小松菜のサラダ 果物（りんご）	鶏肉、えび	飲用牛乳、牛乳、チーズ	チーズパン、じゃがいも、薄力粉、上白糖	油、バター	人参、ブロッコリー、小松菜	玉葱、カリフラワー、白菜、（冷）ホールコーン、りんご	808 kcal 34.8 g
17水	ちゃんこうどん	○	黒はんぺんの磯部揚げ 果物（みかん）	鶏肉、いか、油揚げ、かまぼこ、うずら卵、黒はんぺん、たまご	飲用牛乳、あおのり	うどん、薄力粉	油、揚げ油	人参、小松菜	切干しだいこん、白菜、干し椎茸、みかん	844 kcal 38.7 g
18木	あんかけチャーハン	○	青菜と卵のスープ 大学芋	豚肉、えび、いか、うずら卵、鶏肉、たまご	飲用牛乳	精白米、かたくり粉、さつまいも、砂糖、水あめ	油、ごま油、揚げ油、黒いりごま	人参、小松菜、青梗菜	玉葱、長葱、生姜、にんにく、大根、干し椎茸、たけのこ（水煮）、えのきたけ	886 kcal 32.8 g
19金	じゃこ入り豆若ごはん	○	鶏肉の味噌焼き じゃがいもの北海煮 すまし汁 果物（りんご）	大豆、鶏肉、白味噌	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、あおさ	精白米、上白糖、じゃがいも、くずきり	白いりごま、バター	人参、小松菜	生姜、ぶなしめじ、長葱、りんご	772 kcal 38.9 g
22月	ご飯		ジョア 魚のゆず味噌焼き かぼちゃと大豆のごまがらめ みぞれ汁 果物（みかん）	ぶり、白味噌、鶏肉、大豆、油揚げ	ジョア	精白米、上白糖、かたくり粉	揚げ油、白いりごま	西洋かぼちゃ、人参、小松菜	ゆず、干し椎茸、ごぼう、大根、みかん	778 kcal 35.5 g
23火	バラ天丼	○	茎わかめと野菜のごま醤油 たら汁	白竹輪、いか、たまご、まだら、白味噌	飲用牛乳、茎わかめ	精白米、薄力粉、上白糖、かたくり粉	揚げ油、白すりごま、ごま油	しゅんぎく、人参	玉葱、キャベツ、（冷）ホールコーン、ぶなしめじ、白菜、長葱	841 kcal 36.5 g
24水	青菜ガーリックライス		みかんジュース フライドチキン ゴロゴロ野菜のスープ シュートレン風ケーキ	ベーコン、鶏肉、たまご	ちりめんじゃこ、ヨーグルト	精白米、かたくり粉、薄力粉、上白糖、粉糖	バター、油、揚げ油、アーモンド	小松菜、人参	みかんジュース、にんにく、生姜、玉葱、かぶ、大根、セロリー、キャベツ、干しぶどう	839 kcal 28.1 g

