



12月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きょうしゅく	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	金	牛乳 菓子	肉じゃが マカロニサラダ くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 ハム 牛乳	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 原宿ドック	玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり パナナ	418kcal 18.4g	17.5g 1.1g
4	月	牛乳 菓子	かみかみ献立 インド煮 大根サラダ くだもの	麦茶 おにぎり	豚肉 さつまいも揚げ ツナ 鮭フレーク	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ ごま 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり オレンジ	429kcal 16.8g	15.6g 1.6g
5	火	ヨーグルト	魚のソテーカラフルソース ブロッコリー にんじん甘煮 豚汁	牛乳 フルーツクリームサンド	めかじき 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 ホイップクリーム	小麦粉 バター ルウ オリーブ油 砂糖 じゃがいも パン	玉ねぎ ビーマン パブリカ ブロッコリー にんじん 大根 ねぎ ごぼう いちご みかん缶	436kcal 24.6g	22.9g 1.6g
6	水	くだもの	酢豚 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 マフィン	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 春雨 マフィン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン たけのこ パイン もやし には	450kcal 17.7g	20.3g 1.5g
7	木	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め ニラ玉汁 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	生揚げ 豚肉 味噌 卵 鯉節 牛乳 チーズ スキムミルク しらす	大豆油 砂糖 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ には パナナ ねぎ	424kcal 23.9g	17.4g 2.0g
8	金	麦茶 菓子	根菜カレー ツナサラダ くだもの	ジョア せんべい	豚肉 牛肉 スキムミルク ツナ ジョア	じゃがいも 大豆油 せんべい ルウ	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう グリーンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	451kcal 20.5g	17.7g 1.5g
11	月	牛乳 菓子	鶏のから揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 カステラ	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 カステラ	しょうが にんにく ブロッコリー トマト 大根	419kcal 27.0g	14.9g 1.5g
12	火	ゼリー	けんちんうどん 煮魚 くだもの	牛乳 ビスケット	鶏肉 めかじき 牛乳	うどん 里芋 砂糖 ビスケット	大根 にんじん こまつな しょうが いんげん みかん	418kcal 23.0g	14.5g 2.0g
13	水	牛乳 菓子	青椒肉絲 豆腐スープ くだもの	牛乳 フライドポテト	豚肉 豆腐 牛乳 のり	ごま油 片栗粉 ごま フライドポテト 油	しょうが ビーマン パブリカ にんじん 椎茸 たけのこ ほうれん草 パナナ	431kcal 20.1g	21.9g 1.1g
14	木	くだもの	ニラ豆腐 ナムル 味噌汁	牛乳 ジャムパン	豆腐 豚肉 なた 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 パン ジャム	には にんじん もやし きゅうり しょうが 白菜 玉ねぎ	421kcal 22.8g	21.7g 2.4g
15	金	麦茶 菓子	コロッケ ブロッコリーツナサラダ 味噌汁	牛乳 クレープ	豚肉 スキムミルク 卵 ツナ 豆腐 味噌 牛乳	じゃがいも 大豆油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 クレープ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	451kcal 19.5g	24.7g 1.5g
18	月	牛乳 菓子	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 クッキー プルーン	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 大豆油 じゃがいも クッキー	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ プルーン	382kcal 22.2g	18.1g 1.4g
19	火	ヨーグルト	特産物献立(里芋) 筑前煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 黒糖ドーナツ	鶏肉 さつまいも揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	里芋 こんにやく 大豆油 砂糖 ごま ミックス粉	にんじん ごぼう さやえんどう もやし ほうれん草 玉ねぎ	450kcal 20.8g	17.0g 2.2g
20	水	麦茶 菓子	家常豆腐 白菜スープ くだもの	牛乳 スイートポテト	豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	ごま油 砂糖 油 コーン スイートポテト	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう 白菜 パセリ みかん	434kcal 18.3g	35.9g 1.4g
21	木	牛乳 菓子	ブラウンシチュー コールスローサラダ くだもの	牛乳 ホットケーキ(バナナ入)	豚肉 スキムミルク 牛乳 卵	大豆油 じゃがいも コーン 砂糖 ミックス粉 ルウ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 きゅうり パナナ オレンジ	390kcal 16.9g	14.7g 1.9g
22	金	くだもの	冬至献立 魚の竜田揚げ トマト かぼちゃのいとこ煮 味噌汁	牛乳 タルト	鮭 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 小豆	片栗粉 大豆油 砂糖 タルト	しょうが トマト かぼちゃ 大根	450kcal 22.4g	19.6g 1.6g
25	月	ゼリー	クリスマス献立 トナカイハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 クリスマスケーキ	豚肉 牛肉 牛乳 卵	大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも コーン マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん トマト きゅうり にんじん パセリ	507kcal 19.6g	30.6g 1.6g
26	火	くだもの	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーごまサラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	砂糖 コーン マヨネーズ ごま じゃがいも 蒸しパン粉 ココア	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ	449kcal 27.6g	16.4g 1.8g
27	水	牛乳 菓子	炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	豆腐 鶏肉 鯉節 さつまいも揚げ 卵 油揚げ 味噌 牛乳	大豆油 砂糖 バームクーヘン	玉ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 ほうれん草 大根	421kcal 21.7g	24.2g 1.8g
28	水	牛乳 菓子	豚肉の中華風旨煮 卵とワカメのスープ ゼリー	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉 卵 わかめ 牛乳 きな粉	ごま油 片栗粉 ごま ゼリー マカロニ 砂糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん 椎茸	390kcal 23.7g	14.8g 1.5g
行事食		ヨーグルト	カレーピラフ 魚の磯辺フライ ブロッコリー トマト コンソメスープ	牛乳 いちごトライフル	カラスガレイ 卵 のり ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	米 バター 大豆油 小麦粉 パン粉 スポンジケーキ ジャム	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト パセリ いちご ブルーベリー	557kcal 23.2g	22.3g 1.8g