



12月献立予定表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1 月	ニラ豆腐 ナムル 果物(りんご)	菓子・油・砂糖・かたくり粉・ごま油・ブレミックス粉	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・なると・たまご	にら・にんじん・もやし・きゅうり・しょうが・りんご・バナナ	牛乳 菓子 (クッキー)	牛乳 ホットケーキ (バナナ)	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g
2 火	ムニエル 粉ふきいも にんじんの甘煮 けんちん汁 ヨーグルト	菓子・薄力粉・有塩バター・油・じゃがいも・砂糖・さといも・板こんにゃく・マカロニ・すりごま	牛乳・白身魚(メルルーサ)・木綿豆腐・みそ・ヨーグルト・きな粉	バセリ・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 マカロニあべかわ (ごま)	エネルギー - 386 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.2 g
3 水	インド煮★がみかみ献立 だいこんサラダ 果物(りんご)	菓子・じゃがいも・油・板こんにゃく・砂糖・マヨネーズ・ごま(いり)	牛乳・豚モモ・さつま揚げ・まぐろ缶詰・しらす干し	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・だいこん・きゅうり・りんご	牛乳 菓子 (クッキー)	牛乳 おにぎり (ごましらす)	エネルギー - 433 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
4 木	ささみフライ ブロッコリーの香りとえ トマト 豆腐コンソープ	薄力粉・パン粉・油・ごま油・とうもろこし缶詰・原宿ドック(チーズ)	鶏肉ささ身・たまご・かつお節・木綿豆腐・鶏ひき肉・スキムミルク・豆乳・牛乳	ブロッコリー・にんじん・トマト・玉ねぎ	ゼリー	牛乳 チーズドック	エネルギー - 488 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g
5 金	炒り豆腐 ほうれん草のごまあえ フルーツヨーグルト	菓子・油・砂糖・すりごま・お米deスイートポテト	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・さつま揚げ・たまご・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・バナナ・黄桃(缶詰果肉)	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 390 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 29.9 g 食塩相当量 1.2 g
8 月	鶏肉のみぞれ煮 ポテトサラダ トマト ヨーグルト	菓子・かたくり粉・油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・いちごクレープ	牛乳・鶏モモ肉・ロースハム・ヨーグルト	しょうが・だいこん・にんじん・きゅうり・トマト	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 クレープ	エネルギー - 415 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 0.9 g
9 火	かじきの煮付け 豚汁 フルーツヨーグルト	菓子・砂糖・油・じゃがいも・カステラ	牛乳・めかじき・豚モモ・木綿豆腐・みそ・ヨーグルト	しょうが・さいいんげん・にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう・バナナ・黄桃(缶詰果肉)	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 カステラ	エネルギー - 422 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
10 水	青椒肉絲 トマトと卵のスープ 果物(りんご)	ごま油・かたくり粉・ロールパン・とうもろこし缶詰・マヨネーズ	豚肩ロース・たまご・ベーコン・牛乳・まぐろ缶詰	しょうが・青ピーマン・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・トマト・りんご	ゼリー	牛乳 ツナパン	エネルギー - 381 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	生揚げのそぼろあんかけ にらたま汁 果物(オレンジ)	菓子・砂糖・油・かたくり粉・おこのみやき粉・マヨネーズ	牛乳・生揚げ・豚ひき肉・なると・たまご・豚コマ肉・さくらえび・スキムミルク・かつお節・あおのり	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にら・パレンシアオレンジ・キャベツ・ねぎ	牛乳 菓子 (クッキー)	牛乳 お好み焼き	エネルギー - 417 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	酢豚 春雨スープ フルーチェ	菓子・かたくり粉・油・砂糖・はるさめ・コーンフレーク	牛乳・豚コマ肉・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・青ピーマン・たけのこ・パインアップル・しょうが・にんにく・もやし・にら	牛乳 菓子 (せんべい)	コーンフレーク	エネルギー - 445 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
15 月	家常豆腐 白菜スープ 果物(オレンジ)	菓子・ごま油・砂糖・とうもろこし・油・お米deメープルマフィン	牛乳・豚コマ肉・生揚げ・みそ・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・さいいんげん・はくさい・パレンシアオレンジ	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 マフィン	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g
16 火	コーンクリームシチュー 中華サラダ デザート	菓子・油・じゃがいも・とうもろこし缶詰・シチュールー・はるさめ・砂糖・ごま油・白米	牛乳・鶏モモ肉・スキムミルク・ロースハム・わかめごはんの素	玉ねぎ・にんじん・さいいんげん・だいずもやし・きゅうり	牛乳 菓子 (クッキー)	牛乳 おにぎり (わかめ)	エネルギー - 614 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.7 g
17 水	豚肉の生姜焼き 白菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ヨーグルト	菓子・砂糖・かたくり粉・油・すりごま・じゃがいも・バームクーヘン	牛乳・豚モモ・カットわかめ・みそ・ヨーグルト	しょうが・はくさい・にんじん・玉ねぎ	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 バームクーヘン	エネルギー - 403 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
18 木	筑前煮 三色ごまあえ 果物(バナナ)	さといも・板こんにゃく・油・砂糖・すりごま・ブレミックス粉・黒砂糖	ヨーグルト・鶏モモ肉・さつま揚げ・牛乳・スキムミルク	にんじん・ごぼう・さいいんげん・ほうれん草・もやし・バナナ	ヨーグルト	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー - 440 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g
19 金	★特産物献立(さつまいも) 魚の竜田揚げ(もろ) さつまいもサラダ トマト 味噌汁(豆腐・わかめ)	菓子・かたくり粉・油・さつまいも・ミニたいやき	牛乳・もろ・木綿豆腐・カットわかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・きゅうり・トマト	牛乳 菓子 (クッキー)	牛乳 ミニたいやき	エネルギー - 375 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
22 月	★冬至献立 鶏肉と野菜のトマト煮 豆乳かぼちゃのスープ ゼリー (アセロラミルク)	菓子・油・砂糖・原宿ドック(メープル)	牛乳・鶏モモ肉・ベーコン・スキムミルク・みそ・調製豆乳	しょうが・玉ねぎ・にんじん・トマト缶詰・ブロッコリー・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ	牛乳 菓子 (クッキー)	牛乳 メープルドック	エネルギー - 456 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.5 g
23 火	魚のソテーカラフルソース 豚汁 ヨーグルト	菓子・薄力粉・有塩バター・油・とうもろこし缶詰・カレールウ・砂糖・じゃがいも・ロールパン	牛乳・めかじき・豚モモ・木綿豆腐・みそ・ヨーグルト・ホットクリーム	玉ねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・みかん缶詰・いちご	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 フルーツ クリームサンド	エネルギー - 490 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 1.9 g
24 水	ポテトコロッケ コールスローサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	菓子・じゃがいも・油・薄力粉・パン粉・とうもろこし缶詰・砂糖・マヨネーズ・クリスマス Capp デザート	牛乳・豚ひき肉・スキムミルク・たまご・木綿豆腐・油揚げ・カットわかめ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・バナナ	牛乳 菓子 (クッキー)	果物(バナナ) クリスマス用ゼリー	エネルギー - 407 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.2 g
25 木	★クリスマス献立 ビーフシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	とうもろこし缶詰・有塩バター・じゃがいも・油・シチュールー・マカロニ・マヨネーズ・コーンフレーク・スポンジケーキ	和牛肩ロース・スキムミルク・ヨーグルト・牛乳・ホットクリーム	バセリ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・トマト・いちご・いちごジャム	ゼリー	牛乳 いちごトライフル	エネルギー - 543 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 2.2 g
26 金	親子煮 ツナサラダ ゼリー (アセロラミルク)	菓子・油・砂糖・カステラ	牛乳・鶏モモ肉・スキムミルク・たまご・まぐろ缶詰	にんじん・玉ねぎ・さいいんげん・きゅうり・キャベツ	牛乳 菓子 (せんべい)	牛乳 カステラ	エネルギー - 436 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.2 g
行事食	さつまいもごはん 鶏唐揚げ ブロッコリー にんじんのグラッセ けんちん汁 ヨーグルト	白米・さつまいも・ごま(いり)・薄力粉・かたくり粉・油・とうもろこし缶詰・マヨネーズ・有塩バター・砂糖・さといも・板こんにゃく	鶏モモ肉・木綿豆腐・さつま揚げ・みそ・ヨーグルト・ジョアブレーン	しょうが・にんにく・ブロッコリー・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・いちご・パレンシアオレンジ	ゼリー	ジョア 果物(もりあわせ)	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.4 g