12月献立予定表

日	曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前	おやつ 午後	栄養価
1	火	ニラ豆腐 ナムル 果物(オレンジ)	砂糖　かたくり粉 油　ごま油 プリンタルト	豆腐　豚肉 なると　牛乳	にら　にんじん　もやし きゅうり　しょうが オレンジ	麦茶 菓子	牛乳 タルト	エネルギー　397 kcal たんぱく質　18.6 g 脂　質　23.3 g 食塩相当量　1.1 g
2	水	**★かみかみ献立** ムニエル 粉ふきいも にんじんの甘煮 けんちん汁	薄力粉　バター 油　じゃがいも　砂糖 さといも　こんにゃく マカロニ　すりごま	牛乳　メルルーサ 豆腐　味噌 ヨーグルト　きな粉	パセリ　にんじん 大根　ごぼう　ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 マカロニのごまきな粉か	エネルギー　390 kcal たんぱく質　25.7 g 脂　質　13.1 g 食塩相当量　1.2 g
3	木	インド煮 小松菜のごまあえ 果物(バナナ)	じゃがいも 油　こんにゃく 砂糖　すりごま マーラーカオ	牛乳　豚肉 さつま揚げ	にんじん　玉ねぎ グリンピース　小松菜 キャベツ　バナナ	牛乳 菓子	牛乳 マーラーカオ	エネルギー　419 kcal たんぱく質　17.9 g 脂　質　15.3 g 食塩相当量　1.3 g
4	金	さつまいもと魚の酢豚風 ブロッコリーの香り和え 味噌汁（豆腐･ﾜｶﾒ）	かたくり粉　油 さつまいも　砂糖 ごま油　原宿ドック	めかじき　かつお節 豆腐　わかめ 味噌　牛乳	しょうが　玉ねぎ　しいたけ にんじん　青ピーマン ブロッコリー	ゼリー	牛乳 メープルドック	エネルギー　439 kcal たんぱく質　25.4 g 脂　質　21.3 g 食塩相当量　1.9 g
7	月	炒り豆腐 だいこんサラダ 味噌汁(じゃが芋･わかめ)	油　砂糖 マヨネーズ　じゃがいも ミックス粉 メープルシロップ	豆腐　鶏肉　さつま揚げ 卵　まぐろ缶詰 わかめ　味噌　牛乳 スキムミルク	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　大根 きゅうり	麦茶 菓子	牛乳 ホットケーキ	エネルギー　450 kcal たんぱく質　23.4 g 脂　質　22.9 g 食塩相当量　2.0 g
8	火	鶏肉のみぞれ煮 ポテトサラダ　トマト ヨーグルト	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　鶏肉 ロースハム　ヨーグルト	しょうが　大根 にんじん　きゅうり　トマト	牛乳 菓子	牛乳 クレープ	エネルギー　429 kcal たんぱく質　23.2 g 脂　質　21.0 g 食塩相当量　1.0 g
9	水	かじきの煮付け 三色ごまあえ 豚汁	砂糖　すりごま 油　じゃがいも カステラ	牛乳　めかじき　豚肉 豆腐　味噌	しょうが　さやいんげん にんじん　ほうれん草 もやし　大根　ねぎ　ごぼう	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー　396 kcal たんぱく質　24.7 g 脂　質　14.9 g 食塩相当量　1.7 g
10	木	青椒肉絲 トマトとコーンのスープ 果物(りんご)	ごま油 かたくり粉 とうもろこし缶詰 ロールパン　マヨネーズ	豚肉　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　375 kcal たんぱく質　17.6 g 脂　質　18.8 g 食塩相当量　1.9 g
11	金	生揚げのそぼろあんかけ にらたま汁 果物(オレンジ)	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　豚肉 なると　卵　かつお節 さくらえび スキムミルク　あおのり	玉ねぎ　にんじん グリンピース　にら キャベツ　ねぎ　オレンジ	牛乳 菓子	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
14	月	酢豚 春雨スープ 果物(バナナ)	かたくり粉　油 砂糖　はるさめ コーンフレーク	牛乳　豚肉　ベーコン	にんじん　玉ねぎ　もやし 青ピーマン　しいたけ にんにく　にら　しょうが パインアップル　バナナ	牛乳 菓子	コーンフレーク	エネルギー　432 kcal たんぱく質　16.9 g 脂　質　18.6 g 食塩相当量　1.8 g
15	火	家常豆腐 豆乳かぼちゃのスープ 果物(オレンジ)	ごま油　砂糖 メープルマフィン	牛乳　豚肉　生揚げ 味噌　ベーコン　味噌 スキムミルク　豆乳	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ グリンピース　オレンジ さやえんどう	牛乳 菓子	牛乳 マフィン	エネルギー　470 kcal たんぱく質　22.4 g 脂　質　23.2 g 食塩相当量　1.3 g
16	水	コーンクリームシチュー 中華サラダ 元気ヨーグルト	油　砂糖 じゃがいも　はるさめ ルウ　ごま油　白米 とうもろこし缶詰	鶏肉　スキムミルク 牛乳　ロースハム ヨーグルト わかめごはんの素	玉ねぎ　にんじん もやし　きゅうり ブロッコリー	ゼリー	牛乳 おにぎり	エネルギー　439 kcal たんぱく質　21.9 g 脂　質　12.3 g 食塩相当量　1.9 g
17	木	豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリー　もやしスープ	砂糖 油　マヨネーズ バームクーヘン かたくり粉	牛乳　豚肉　ベーコン	しょうが　ブロッコリー もやし　にんじん かぼちゃ　にら	牛乳 菓子	牛乳 バームクーヘン	エネルギー　398 kcal たんぱく質　22.0 g 脂　質　21.7 g 食塩相当量　1.2 g
18	金	筑前煮 三色ごまあえ 味噌汁（豆腐/油揚）	黒砂糖　砂糖 さといも　こんにゃく ミックス粉 油　すりごま	ヨーグルト　鶏肉　豆腐 さつま揚げ　油揚げ 味噌　牛乳 スキムミルク	にんじん　ごぼう さやいんげん　ほうれんそう もやし　玉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー　452 kcal たんぱく質　22.8 g 脂　質　16.5 g 食塩相当量　2.2 g
21	月	魚の竜田揚げ(もろ) さつまいもサラダ　トマト 味噌汁（キャ・油揚げ） 元気ヨーグルト	かたくり粉　油 さつまいも ミニたいやき マヨネーズ	もろ　ロースハム わかめ　味噌 ヨーグルト　牛乳	しょうが　玉ねぎ きゅうり　トマト　キャベツ	麦茶 菓子	牛乳 ミニたいやき	エネルギー　431 kcal たんぱく質　22.7 g 脂　質　15.4 g 食塩相当量　2.1 g
22	火	**★冬至献立　★特産物献立(かぼちゃ)** 鶏肉と野菜のトマト煮 和風サラダ 果物(オレンジ)	油　砂糖 ごま油　黒ごま かたくり粉	牛乳　鶏肉 わかめ　竹輪	しょうが　玉ねぎ　にんじん トマト缶詰　ブロッコリー きゅうり　キャベツ オレンジ　かぼちゃ	牛乳 菓子	牛乳 大學かぼちゃ	エネルギー　337 kcal たんぱく質　20.6 g 脂　質　13.5 g 食塩相当量　1.6 g
23	水	魚のソテーカラフルソース 豚汁 元気ヨーグルト	薄力粉　バター とうもろこし缶詰 砂糖　じゃがいも　油 スイートポテト　ルウ	牛乳　めかじき　豚肉 豆腐　味噌　ヨーグルト	玉ねぎ　青ピーマン 赤ピーマン　にんじん 大根　ごぼう　ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 スイートポテト	エネルギー　419 kcal たんぱく質　23.5 g 脂　質　32.1 g 食塩相当量　1.5 g
24	木	ポテトコロッケ コールスローサラダ 味噌汁　果物	じゃがいも　砂糖 マヨネーズ　薄力粉 とうもろこし缶詰　油 パン粉　カップデザート	豚肉　スキムミルク　卵 卵　豆腐　油揚げ わかめ　味噌　牛乳	玉ねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり　バナナ	麦茶 菓子	牛乳 クリスマス用ゼリー	エネルギー　486 kcal たんぱく質　17.5 g 脂　質　25.4 g 食塩相当量　1.3 g
25	金	**★クリスマス献立** キャロットライス ビーフシチュー マカロニサラダ デザート	白米　じゃがいも　油 マカロニ　マヨネーズ ルウ　コーンフレーク スポンジケーキ	ヨーグルト　牛肉 スキムミルク ロースハム　牛乳 ホイップクリーム	にんじん　玉ねぎ グリンピース　キャベツ きゅうり　トマト いちご　いちごジャム	ヨーグルト	牛乳 いちごトライフル	エネルギー　546 kcal たんぱく質　15.4 g 脂　質　26.5 g 食塩相当量　2.2 g
28	月	親子煮 ツナサラダ ゼリー	油　砂糖	鶏肉モモ スキムミルク　卵 マグロ缶詰 ジョア	にんじん　玉ねぎ グリンピース　キャベツ きゅうり	ぜりー	ジョア 塩せんべい	エネルギー　413 kcal たんぱく質　23.4 g 脂　質　13.3 g 食塩相当量　1.1 g
行事食		さつまいもご飯 鶏唐揚げ　（ブロッコリー付） にんじんのグラッセ 白菜スープ 元気ヨーグルト	白米 とうもろこし 薄力粉 ごま　チョコスプレー カスタードプディング 砂糖 かたくり粉　有塩バター 油 マヨネーズ　さつまいも	木綿豆腐　鶏ひき肉 さつま揚げ　味噌　卵 マグロ缶詰卵 カットわかめ スキムミルク　牛乳	にんじん　玉ねぎ グリンピース　大根 きゅうり	牛乳 プリンアラモード	ゼリー	エネルギー　707 kcal たんぱく質　27.7 g 脂　質　33.7 g 食塩相当量　1.4 g