



12月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	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		
2	月	ゼリー	ささみフライ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁	牛乳 クッキー ブルー	鶏肉 卵 鰹節 わかめ 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 麴 ビスケット	ブロッコリー にんじん トマト 玉ねぎ ブルー	412kcal 22.9g	18.7g 1.1g
3	火	くだもの	魚のムニエル 粉ふき芋 にんじん甘煮 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 マカロニあべかわ	鮭 のり ヨーグルト 豆腐 味噌 牛乳 きな粉	小麦粉 バター じゃがいも 砂糖 里芋 こんにやく 大豆油 マカロニ ごま	パセリ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	417kcal 26.8g	14.9g 1.1g
4	水	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 さつま揚げ ツナ しらす	じゃがいも こんにやく 砂糖 マヨネーズ ごま 油 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり りんご	421kcal 16.2g	15.2g 1.6g
5	木	麦茶 菓子	生揚げのそぼろあんかけ ニラ玉汁 くだもの	牛乳 原宿ドック	生揚げ 豚肉 味噌 なると 卵 鰹節 牛乳	大豆油 砂糖 片栗粉 原宿ドック	玉ねぎ にんじん グリーンピース なら バナナ	422kcal 20.9g	21.8g 1.4g
6	金	牛乳 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 オレンジ	424kcal 21.0g	18.0g 1.6g
9	月	くだもの	鶏のから揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳 クレープ	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	片栗粉 油 コーン ごま マヨネーズ 砂糖 クレープ	しょうが にんにく ごぼう きゅうり にんじん 大根	415kcal 22.5g	24.5g 1.5g
10	火	ヨーグルト	けんちんうどん 煮魚 くだもの	牛乳 ホットケーキ(バナナ)	鶏肉 めかじき 牛乳 卵	うどん 里芋 砂糖 ミックス粉 油	大根 にんじん こまつな しょうが いんげん みかん バナナ	423kcal 23.1g	14.0g 2.0g
11	水	麦茶 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	しょうが ビーマン パプリカ にんじん 椎茸 たけのこ ほうれん草 バナナ	432kcal 20.2g	21.9g 1.3g
12	木	牛乳 菓子	ニラ豆腐 ナムル くだもの	牛乳 カステラ	豆腐 豚肉 なると 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 カステラ	にら にんじん もやし きゅうり しょうが りんご	418kcal 20.3g	19.2g 1.5g
13	金	牛乳 菓子	コロッケ ブロッコリーツナサラダ 味噌汁	牛乳 コーンフレーク	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 コーンフレーク	玉ねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	413kcal 19.3g	20.6g 1.6g
16	月	麦茶 菓子	家常豆腐 白菜スープ くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	ごま油 砂糖 コーン マフィン	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう 白菜 パセリ オレンジ	430kcal 19.5g	24.0g 1.5g
17	火	麦茶 菓子	ブラウنشチュー コールスローサラダ くだもの	牛乳 お好み焼き	豚肉 スキムミルク 牛乳 桜エビ 卵 鰹節 のり	じゃがいも 大豆油 ルウ コーン 砂糖 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 きゅうり みかん キャベツ ねぎ	447kcal 20.4g	18.3g 2.0g
18	水	牛乳 菓子	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	砂糖 片栗粉 大豆油 じゃがいも バームクーヘン	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ	419kcal 25.2g	19.3g 1.4g
19	木	ゼリー	特産物献立(里芋) 筑前煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 黒糖ドーナッツ	鶏肉 さつま揚げ 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	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	もろ 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 白菜 玉ねぎ	418kcal 20.0g	16.8g 1.8g
23	月	牛乳 菓子	鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁	牛乳 マーラーカオ	鶏肉 ツナ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 マカロニ マヨネーズ マーラーカオ	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	415kcal 24.6g	20.5g 1.6g
24	火	くだもの	魚のソテーカラフルソース ブロッコリー トマト 豚汁	牛乳 フルーツクリームサンド	カラスガレイ 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 パプリカ ブロッコリー トマト にんじん 大根 ねぎ ごぼう いちご みかん缶	430kcal 27.1g	21.3g 1.7g
25	水	ヨーグルト	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 マヨネーズ じゃがいも コーン ケーキ	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	木	麦茶 菓子	炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 チーズ	麦茶 おにぎり	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 鰹節 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 チーズ 塩昆布	大豆油 砂糖 米 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 ほうれん草 大根 切干大根	433kcal 22.7g	18.4g 2.4g
27	金	牛乳 菓子	酢豚 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 クラッカー	豚肉 ベーコン 牛乳	片栗粉 油 砂糖 春雨 ゼリー クラッカー	玉ねぎ にんじん ビーマン たけのこ バイン しょうが にんにく もやし にら	464kcal 16.9g	23.3g 1.8g
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