

12月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	豚ごぼう丼	豚肉		にんじん こまつな	玉葱,ごぼう	精白米,精麦 糸こんにゃく,砂糖	油	807
	いも団子汁	油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう,だいこん 長葱	じゃがいも でんぷん	油	
	果物(西洋なし)				西洋なし			
	牛乳		牛乳					
2 木	千里ピーンズドッグ	豚肉 大豆	チーズ	トマトピューレ	しょうが,にんにく 玉葱	コッペパン 砂糖	油	821
	れんこん入りサラダ			にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり れんこん	砂糖	油,ごま ごま油	
	さつまいものポタージュ	白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱	さつまいも	バター	
	牛乳		牛乳					
3 金	ごはん					精白米		865
	揚げさばのみぞれがけ	さば			しょうが だいこん	小麦粉 でんぷん	油	
	磯和え		のり	にんじん ほうれん草	もやし,キャベツ えのき			
	呉汁/牛乳	大豆,豆乳 白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん 長葱	こんにゃく じゃがいも,でんぷん	油	
6 月	きのこのトマトソースパゲティ	ベーコン,豚肉 赤みそ	粉チーズ	たかのつめ,ホールマト トマトピューレ	にんにく,玉葱,しめじ エリンギ,マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	油	873
	グリーンサラダ			こまつな	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱	砂糖	ごま油	
	チーズケーキ	たまご	クリームチーズ 生クリーム			小麦粉 グラニュー糖		
	牛乳		牛乳					
7 火	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	グリーンピース	精白米,もち米 糸こんにゃく,砂糖	油	780
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 霧のり			小麦粉	油	
	ゆず入り煮浸し			にんじん こまつな	白菜 ゆず	砂糖		
	豚汁/牛乳	豚肉,豆腐 赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん 長葱	じゃがいも こんにゃく		
8 水	カレーナンドッグ	フランクフルト 豚ひき肉,大豆		にんじん	玉葱,セロリ しょうが,にんにく	パン パン粉	油	828
	大根のほかほかスープ	鶏肉		にんじん こまつな	にんにく だいこん,玉葱		オリーブ油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイナップル もも缶,ぶどう缶			
	牛乳		牛乳					
9 木	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		787
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖		
	鶏肉と根菜の炒め煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	しらたき 砂糖	油 ごま油	
	みぞ汁	油揚げ 赤みそ,白みそ	わかめ	こまつな	長葱	じゃがいも		
10 金	えびクリームライス	えび,鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱,エリンギ マッシュルーム,えのき	精白米,精麦 小麦粉	バター 油	815
	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	すりごま ごま油	
	果物(オレンジ)				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
13 月	フレンチトースト	たまご	牛乳			食パン 砂糖	バター	872
	きのこのアラウンドステーキ	豚肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく,しょうが 玉葱,まいたけ,エリンギ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり,もやし コーン,玉葱	砂糖	油 ごま油	
	果物(りんご)/牛乳		牛乳		りんご			

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 火	鮭と野沢菜のごはん	鮭		野沢菜		精白米	油 ごま	780
	煮込みおでん	うずら,さつまいも 揚げポル,ちくわ がんもどき		にんじん	だいこん	こんにゃく ちくわ,砂糖		
	わかめサラダ		生わかめ	にんじん	きゅうり,キャベツ コーン,玉葱	砂糖	ごま	
	果物(みかん)/牛乳		牛乳		みかん			
15 水	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		749
	鶏ささみの甘辛煮	鶏ささみ				でんぷん 砂糖	油	
	野菜炒め	ベーコン		にんじん こまつな	玉葱,キャベツ	じゃがいも	油	
	みぞ汁	豆腐 白みそ,赤みそ	わかめ		玉葱,えのき			
16 木	カレーピラフ/牛乳	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	玉葱,マッシュルーム	精白米	油	795
	ほうれん草のキッシュ	ベーコン たまご	牛乳,チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉葱,コーン	じゃがいも	バター 油	
	フレンチサラダ			にんじん,こまつな 赤ピーマン	キャベツ,きゅうり 玉葱	砂糖	油	
	せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	玉葱,えのき キャベツ,セロリ			
17 金	ごはん/ひじきのふりかけ	おかか	ひじき			精白米 砂糖	ごま	799
	すき焼き風煮物	豚肉 焼き豆腐		にんじん ほうれん草	玉葱,長葱 しいたけ,えのき	しらたき 垂ふ,砂糖	油	
	野菜のピリ辛和え			にんじん こまつな	大豆,もやし にんにく	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
20 月	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		812
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉			長葱,しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油	
	おろし煮浸し			こまつな	だいこん,えのき キャベツ			
	根菜のごま汁	油揚げ 赤みそ,白みそ		にんじん	だいこん,ごぼう 長葱	里芋 こんにゃく	油 すりごま	
21 火	みぞ煮込みうどん	鶏肉,油揚げ 赤みそ,白みそ		にんじん ほうれん草	玉葱,白菜 長葱	冷凍うどん		821
	かぼちゃのコロッケ	豚肉	牛乳	かぼちゃ	玉葱	小麦粉,パン粉 乾燥マッシュポテト	バター,油	
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり 玉葱	砂糖	ごま 油	
	牛乳		牛乳					
22 水	わかめごはん		炊き込みわかめ			精白米	ごま	768
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 白みそ		にんじん さやいんげん	玉葱,もやし キャベツ,しめじ,えのき	砂糖	バター	
	むらくも汁			こまつな	しいたけ 長葱	でんぷん		
	果物(みかん)/牛乳		牛乳		みかん			
23 木	チョコチップパン					チョコチップパン		829
	フライドチキン	鶏肉				小麦粉	油	
	フロッキーサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ,コーン 玉葱	砂糖	油	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん こまつな	玉葱,キャベツ セロリ	マカロニ	油	
果物(いちご)/牛乳		牛乳		いちご				

