

## 12月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	
2	月	五目炒飯		パンバンジーサラダ 春雨スープ	牛乳	えび 豚挽肉 鶏胸肉 しらす 卵 牛乳	人参 長ねぎ もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ	米 強化米 春雨 ごま油 砂糖	410 547 684
3	火	ご飯	白身魚の 南蛮漬け	ポテトきんぴら みそ汁	牛乳	ホキ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ パプリカ 貝割れ大根 白菜 もやし	米 強化米 じゃがいも さつまいも 調合油	475 633 791
4	水	ミートソーススパゲティ		キャベツとコーンのサラダ コンソメ卵スープ	牛乳 バナナ	牛挽肉 豚挽肉 粉チーズ 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン トマト缶 キャベツ もやし コーン バナナ	スパゲティ オリーブ油 砂糖	491 654 818
5	木	ご飯	鮭のごま味噌焼き	里芋の煮物 沢煮椀	牛乳	鮭 豚肉 牛乳	人参 れんこん ミニトマト えのき ごぼう 大根	米 強化米 里芋 春雨	373 497 621
6	金	★大根の 菜飯	豚肉のから揚げ	しめじと油揚げの煮浸し 大根の味噌汁	ミルクプリン 黄桃ソース	豚肉 油揚げ じゃこ 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 サラダ菜 白菜 しめじ 黄桃缶	米 強化米 調合油 砂糖	486 648 810
9	月	ココア 揚げパン	鶏肉のトマトソース	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏胸肉 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり れんこん 白菜	パン 調合油 ココア 砂糖	524 699 874
10	火	ご飯	白身魚の 味噌マスタード焼き	豆まめメサラダ クリームスープ	ヨーグルトプリン	シイラ ツナ缶 ベーコン あさり ミックス豆 牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス コーン	米 強化米 マヨネーズ 砂糖 冷凍いちご	484 645 806
11	水	炊き込みご飯	千種焼き	パリパリサラダ みそ汁	牛乳	豚肉 油揚げ 鶏挽肉 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ごぼう 小松菜 枝豆 レタス もやし 大根 きゅうり えのき	米 強化米 調合油 砂糖	388 498 632
12	木	白菜と油揚げのあんかけうどん		切干大根のナムル ★スイートポテト	牛乳	豚肉 油揚げ 卵 かにかま 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ キャベツ 切干大根 きゅうり	うどん バター さつまいも 砂糖	457 610 762
13	金	ご飯	肉野菜炒め	カップ納豆 みそ汁	牛乳 みかん	豚肉 納豆 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きくらげ 小松菜 みかん	米 強化米 調合油	520 694 867
16	月	ご飯	★チキンカツ ごま味噌ダレ	キャベツのナムル かきたま汁	ナタデココ ミルクプリン	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ サラダ菜 もやし キャベツ しめじ	米 強化米 調合油 砂糖	409 546 682
17	火	ご飯	ブリの照り焼き	マカロニサラダ けんちん汁	牛乳	ブリ ロースハム 木綿豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン 大根 ごぼう 干し椎茸	米 強化米 マカロニ マヨネーズ	452 602 753
18	水	味噌ラーメン		わかめの和え物 コンソメポテト	牛乳 りんご	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ たら もやし コーン 長ネギ キャベツ きゅうり りんご	中華麺 バター 調合油 じゃがいも 砂糖 ごま油	586 782 978
19	木	ご飯	シイラの竜田揚げ	ひじきの煮物 みそ汁	牛乳	シイラ ひじき さつまいも 大豆 牛乳	人参 もやし キャベツ 白菜 大根	米 強化米 砂糖 ごま油 調合油	490 654 817
20	金	パン	★かぼちゃのシチュー	じゃこサラダ	牛乳 みかん	鶏肉 牛乳 生クリーム じゃこ	人参 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 小松菜 もやし みかん	パン バター かぼちゃ 調合油 ごま油	524 699 874
23	月	カラフル ピラフ	🎅骨付きチキン	グリーンサラダ 野菜スープ	🎅牛乳 クリスマス蒸しパン	ベーコン 手羽元 サラダチーズ 卵 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル キャベツ きゅうり レタス ブロッコリー 白菜 しめじ	米 強化米 調合油 じゃがいも 小麦粉 バター ココア 砂糖 チョコ	539 718 898



※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。