

12月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)		
1 月		ワインナーピラフ ABCスープ にんじんケーキ	牛乳	レバーア入りワイン とり肉 鶏卵	米 麦 油 油 アルファベットマカロニ 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう ペーリング バウダー	620 20.9
		カレーうどん しゅんぎくいかきあげ みかん	牛乳	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 小麦粉 米粉 でん粉 油	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく みかん	酒 みりん カー粉 塩 しょうゆ 塩 ベーキング バウダー	553 21.8
		むぎごはん だいすとにんじんのふりかけ にくじやが おかかあえ	牛乳	ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 かつお節	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも 砂糖 砂糖	にんじん にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 小松菜 もやし にんじん	塩 酒 酒 みりん しょうゆ しょうゆ	553 22.0
4 木		ツナとだいこんおろしのスパゲティ カラフルサラダ	牛乳	ツナフレーク のり	スパゲティ 油 砂糖	大根	酒 酢 塩 こしょう しょうゆ みりん	558 23.9
		キムチチャーハン チキンいりかいそうサラダ りんごゼリー	牛乳	豚肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 油 砂糖 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	569 21.3
8 月		ちくわとごぼうのごまだれどん だいこんとわかめのみそしる みかん	牛乳	ちくわ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま	ごぼう 生姜 大根 長ねぎ みかん	みりん 酒 しょうゆ	563 19.2
		ダブルあげパン(ココア・きなこ) とうふいりにくだんごスープ	牛乳	きな粉 豚肉 とり肉 豆腐	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア でん粉 油	生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ チンゲンサイ	イースト 塩	661 25.2
		ヨーグルト	牛乳	脱脂粉乳 練乳 寒天 全粉乳	砂糖			
10 水		どんどんけめし さかなのみそチーズやき ごまあえ ゆめオレンジ	牛乳	豆腐 油あげ さわら みそ チーズ	米 麦 油 砂糖 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 干しこいたけ 小ねぎ 生姜 玉ねぎ レモン果汁 小松菜 もやし にんじん ゆめオレンジ	みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ 酒	555 27.2
		むぎごはん マーボーだいこん はるさめサラダ	牛乳	豚肉 大豆	油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 干しこいたけ にんじん 長ねぎ 大根 にら きゅうり にんじん どうもろこし もやし	酒 しょうゆ テンメンシャン トウバンジシャン 酢 しょうゆ 塩 こしょう	580 20.1
		スパゲティミートビーンズソース こまつなサラダ りんご	牛乳	豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 米粉 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜 キャベツ もやし どうもろこし にんじん りんご	ぶどう酒 マトビュレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	621 26.1
15 月		わかめごはん おでん ツナとやさいのみそあえ	牛乳	わかめ 昆布 ちくわ ほんべん さつま揚げ うずら卵 ツナフレーク みそ	米 麦 ごま 竹輪麩 砂糖 ごま油	こんにゃく 大根 もやし キャベツ 小松菜 にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩	553 21.7
		しょうゆラーメン さつまいもとりんごのパイふう	牛乳	豚肉 なると	蒸し中華めん ごま油 油 きょうさの皮 さつまいも 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん チンゲンサイ もやし どうもろこし 長ねぎ りんご缶	酒 しょうゆ 塩 こしょう	648 23.3
		チキンカレーライス だいコーンサラダ のむヨーグルト	牛乳	とり肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん 大根 きゅうり どうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	649 19.6
18 木		チーズいりキャロットむしパン パリパリサラダ やさいスープ	牛乳	鶏卵 牛乳 チーズ	米粉 砂糖 油 バター ワンタンの皮 油 砂糖	にんじん キャベツ 切干大根 きゅうり どうもろこし にんじん	ペーリング バウダー 酢 塩 こしょう しょうゆ	553 18.6
		むぎごはん ブリのあまからあげ おひたし	牛乳	とり肉	油	玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	
		なまあげとはくさいのみそしる	牛乳	ブリ	てん粉 米粉 油 砂糖 ごま 砂糖	生姜 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ 白菜	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	643 26.9
22 月		ほうとう せいだのたまじふう ゆずゼリー	牛乳	とり肉 油揚げ みそ	冷凍ほうとう 油 でん粉	ごぼう 大根 にんじん 白菜 干しこいたけ 長ねぎ かぼちゃ	酒 みりん しょうゆ みりん	624 21.4
		ライスボールパン クリスピーチキン ミネストローネ	牛乳	みそ	じゃがいも 油 砂糖 ごま		イースト 塩	
		アップルケーキ	牛乳	ヨーグルト 牛乳 鶏卵	米粉 砂糖 バター はちみつ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト缶	酒 こしょう ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒	706 27.7