

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	ウインナーピラフ ABCスープ にんじんケーキ	 とり肉 牛乳 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 ベーキングパウダー	620 20.9
2	火	カレーうどん しゅんぎくいりかきあげ みかん	 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	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 カレー粉 塩 しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	553 21.8
3	水	むぎごはん だいずとにんじんのふりかけ にくじゃが おかかあえ	 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 牛乳 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	 ツナフレーク のり 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン とうもろこし	酒 酢 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ こしょう	558 23.9
5	金	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	 豚肉 鶏卵 牛乳 とり肉 海藻ミックス	米 麦 油 ごま油 油 砂糖 砂糖	にんにく 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ にら こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご りんご果汁	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	 ちくわ 牛乳 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
9	火	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 ヨーグルト	 きな粉 牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 脱脂粉乳 練乳 寒天 全粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア でん粉 油 砂糖	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 塩 こしょう しょうゆ 酒	661 25.2
10	水	どんどこけめし さかなのみそチーズやき ごまあえ ゆめオレンジ	 豆腐 油あげ 牛乳 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
11	木	むぎごはん マーボーだいこん はるさめサラダ	 豚肉 大豆 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん 長ねぎ 大根 にら きゅうり にんじん とうもろこし もやし	酒 しょうゆ テンメシヤ トウバンジャン 酢 しょうゆ 洋辛子 こしょう	580 20.1
12	金	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	 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	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 とうもろこし にんじん りんご	ぶどう酒 トマトピューレ 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 酢 しょうゆ 塩 こしょう	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	 わかめ ちくわ はんぺん 牛乳 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 しょうゆ みりん	553 21.7
16	火	しょうゆラーメン さつまいもとりんごのパイふう	 豚肉 なんと 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 ぎょうざの皮 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 とうもろこし 長ねぎ りんご缶	酒 しょうゆ 塩 こしょう	648 23.3
17	水	チキンカレーライス だいこんサラダ のおヨーグルト	 とり肉 牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 オリゴ糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん 大根 きゅうり とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 塩 しょうゆ こしょう	649 19.6
18	木	チーズいりキャロットおしパン パリパリサラダ やさいスープ	 鶏卵 牛乳 チーズ 牛乳 とり肉	米粉 砂糖 油 バター ワンタンの皮 油 砂糖 油	にんじん キャベツ 切干大根 きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	ベーキングパウダー 酢 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	553 18.6
19	金	むぎごはん ブリのあまからあげ おひたし なまあげとはくさいのみそしる	 ブリ 牛乳 生あげ わかめ みそ	米 麦 でん粉 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 ぜいだのたまじふう みそポテト ゆずゼリー	 とり肉 油揚げ みそ 牛乳 みそ	冷凍ほうとう 油 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま 砂糖 水あめ	ごぼう 大根 にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ かぼちゃ ゆず果汁	酒 みりん しょうゆ みりん	624 21.4
23	火	ライスボールパン クリスピーチキン ミネストローネ アップルケーキ	 とり肉 牛乳 ベーコン かまぼこ ヨーグルト 牛乳 鶏卵	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖 小麦粉 米粉 コーンフレーク 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 米粉 砂糖 バター はちみつ	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト缶 りんご缶	イースト 塩 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 ベーキングパウダー	706 27.7