



# 12月 詳細献立表



令和4年12月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 <sup>*</sup> - たんぱく質 脂質
1 木	切干し大根のビビンバ	○	豚肉,えび	米,麦,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールコーン, ピーマン,赤ピーマン	810 kcal
	わかめスープ		鶏肉	油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし	26.9 g
	ゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	パイン(缶),みかん(缶),ぶどうジュース	22.2 g
2 金	ごはん	○		米,麦		780 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭,白みそ	油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン, えのきたけ,ピーマン	36.7 g
	こんにゃくのピリリ煮			油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	17.7 g
	みぞれ汁		鶏肉,油揚げ,わかめ		にんじん,えのきたけ,大根,ねぎ,小松菜	
5 月	フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター,グラニュー糖		792 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン,豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	33.0 g
	ココロ野菜サラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,大根,きゅうり,ホールコーン, たまねぎ,りんご	31.9 g
6 火	ナシゴレン(インドネシア風のチャーハン)	○	豚肉,えび,鶏卵	米,麦,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールコーン, ピーマン,赤ピーマン	800 kcal
	ソトアヤム(チキンと春雨のスープ)		鶏肉	油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし, チンゲンツァイ	28.2 g
	ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		26.7 g
7 水	四川豆腐丼	○	赤みそ,豚肉,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,ねぎ,にら	786 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ, チンゲンツァイ	29.3 g
	りんご				りんご	21.8 g
8 木	ごはん	○		米,麦		836 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉,いんげん豆	油,しらたき,砂糖,じゃがいも,ポテトパウダー,小 麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油	たまねぎ,にんじん	27.7 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	23.0 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ		大根,ねぎ	
9 金	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,エリンギ,トマト	865 kcal
	ツナキャベツサラダ		ツナ	ごま,ごま油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	26.6 g
	みかん				みかん	28.6 g
12 月	スパゲティミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲティ,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しめじ,トマトピューレ, トマト,ピーマン	802 kcal
	ハム入りサラダ		ハム	じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.1 g
	フルーツポンチ			グラニュー糖	黄桃(缶),パイン(缶),みかん(缶)	22.4 g
13 火	わかめとじゃこのご飯	○	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,麦		780 kcal
	切干大根の卵焼き		ツナ,鶏卵	砂糖	にんじん,干し椎茸,切干し大根	35.5 g
	おろしおひたし				キャベツ,小松菜,大根	21.6 g
	いなか汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ねぎ	
14 水	シナモントースト	○		食パン,マーガリン,砂糖,グラニュー糖		785 kcal
	ロヒケイト(鮭のシチュー)		鮭,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しょうが,レモン果汁,パセリ	28.5 g
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	30.3 g
15 木	ごはん	○		米,麦		841 kcal
	鱈のみかんソースかけ		鱈	でん粉,油,砂糖	みかん(缶)	32.8 g
	にんじんと小松菜のごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,もやし,小松菜	26.3 g
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,かぼちゃ,万能ねぎ	
16 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ, ホールコーン,ピーマン	847 kcal
	ビーンズナゲット		鶏肉,いんげん豆,大豆,豆腐	でん粉,油,砂糖	たまねぎ	29.7 g
	野菜のチャウダー		ベーコン,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが, キャベツ,クリームコーン(缶)	30.4 g
19 月	ブルコギ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, もやし,えのきたけ,小松菜	860 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが	35.3 g
	にら玉スープ		豆腐,鶏卵	でん粉	しょうが,たまねぎ,にら	28.0 g
20 火	ごはん	○		米,麦		785 kcal
	鮭のねぎみそ焼き		鮭,赤みそ	砂糖	ねぎ	40.5 g
	じゃがいもとピーマンのきんぴら		豚肉	油,じゃがいも,砂糖,ごま,ごま油	ピーマン,赤ピーマン	19.1 g
	ちゃんこ汁		豆腐,鶏肉,油揚げ	でん粉	しょうが,にんじん,白菜, えのきたけ,ねぎ,小松菜	
21 水	カレーピラフ	乳 酸 菌 飲 料	鶏肉	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	A:824 kcal
	A:ハーブチキン		鶏肉	エッグフリーマヨネーズ,オリーブ油,ソフトパン粉	パセリ	B:830 kcal
	B:タンドリーチキン		鶏肉,プレーンヨーグルト	油	たまねぎ,にんにく,しょうが	31.2 g
	ミネストローネ		ベーコン	油,マカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しょうが,トマト, キャベツ,かぶ	33.9 g
	ココアゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	グラニュー糖		
22 木	冬至うどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,油	にんじん,大根,しめじ,かぼちゃ,ねぎ,小松菜	804 kcal
	魚とれんこんの風味揚げ		かつお 角切り,ちりめんじゃこ,青のり	油,でん粉	しょうが,にんにく,れんこん	41.9 g
	みかん				みかん	25.1 g