



12月 詳細献立表



令和5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	1食分 たんぱく質 脂質
1 金	ごはん	○		米,麦		770 kcal
	鮭のねぎみそ焼き		鮭,赤みそ	砂糖	ねぎ	41.1 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	19.4 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	
4 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		759 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	33.2 g
	ココロ野菜サラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,大根,小松菜,ホールコーン,たまねぎ, りんご	31.8 g
5 火	明日葉入りかき揚げ丼	○	焼き竹輪,大豆	米,麦,さつまいも,小麦粉,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,あしたば	846 kcal
	おひたし				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	28.7 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	にんじん,大根,しめじ,ねぎ	21.5 g
6 水	スパゲティスカトーレ	○	ベーコン,いか,えび	スパゲティ,油,オリーブ油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, トマト,トマトピューレ,ピーマン	779 kcal
	糸寒天サラダ			油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,寒天,たまねぎ	28.9 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	みかん,黄桃,パインアップル	24.2 g
7 木	ごはん	○		米,麦		820 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	28.6 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	23.2 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ		大根,ねぎ	
8 金	バターチキンカレーライス	○	鶏肉,大豆,プレーンヨーグルト,生クリーム	米,麦,油,砂糖,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, トマト,さやいんげん	850 kcal
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	26.3 g
	果物(りんご)1/6個				りんご	29.5 g
11 月	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	787 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉,わかめ	ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,小松菜	31.2 g
	果物(みかん)				温州みかん	22.7 g
12 火	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	831 kcal
	ししやもフライ		ししやも	小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油,砂糖		30.0 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	30.7 g
13 水	ごはん	○		米,麦		764 kcal
	さばのみそだれ		鯖,赤みそ	砂糖	しょうが	36.5 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	22.1 g
14 木	かきたま汁	○	豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきたけ,たまねぎ,あしたば	
	ホットドッグ		ウィンナー	コッペパン,砂糖	キャベツ	770 kcal
	チキンポトフ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ, パセリ	28.8 g
15 金	いちごソースヨーグルトゼリー	○	粉寒天,プレーンヨーグルト,牛乳	砂糖,いちごジャム		32.8 g
	ごはん			米,麦		762 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	37.5 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,小松菜	18.6 g
18 月	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	
	シナモントースト			食パン,マカロン,砂糖,グラニュー糖		754 kcal
	ロヒケイット(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	30.4 g
19 火	コーンサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,にんじん,小松菜,ホールコーン	33.8 g
	さつまいもおこわ			米,麦,もち米,さつまいも,砂糖,ごま		748 kcal
	五目卵焼き		鶏肉,ひじき,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, さやいんげん	31.9 g
	磯香和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	19.5 g
20 水	豆腐と大根のすまし汁	○	豆腐,わかめ		大根,ねぎ	
	ナシゴレン(インドネシア風炒め)		鶏肉,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	766 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	29.7 g
21 木	ビーンズポテト	○	大豆	油,じゃがいも,でん粉		25.5 g
	ポークピラフ		豚肉	米,麦,油,バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン	A:874 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:838 kcal
	B:タンダーリーチキン		鶏肉,プレーンヨーグルト	油	たまねぎ,にんにく,しょうが	26.5 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	28.3 g
22 金	ココアゼリー	○	粉寒天,牛乳,生クリーム	グラニュー糖,ココア		
	ほうとう風冬至うどん		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	うどん,砂糖	にんじん,大根,白菜,しめじ,かぼちゃ, ねぎ,小松菜	798 kcal
	ゆずドレッシングサラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,ゆず	42.4 g
魚とれんごんの風味揚げ	かつお 角切り,青のり	油,でん粉	しょうが,にんにく,れんごん	28.4 g		