



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
	肉じゃがコロツケ		豚肉, いんげん豆	油, しらす, 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, たら	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
	ししゃもフライ		ししゃも	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, マーガリン, 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(インドネシア風炒り)		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		