

12月のこんだて



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 血や肉に なる食品(赤) | 熱や力に なる食品(黄) | 体の調子を 整える食品(緑) | エネルギー (kcal) タンパク質 (g) |
|----|----|-----------------------|----|--|---------------------------------------|--|--|---------------------------------|
| 2 | 月 | エスニックピラフ | | じゃがいものハニーサラダ レンズ豆 ^{まめ} のカレースープ | ベーコン 豚肉 レンズ豆 牛乳 | 米 油 バター 揚げ油 じゃが芋 はちみつ | セロリ 玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン きゃべつ 胡瓜 にんにく しめじ 小松菜 | 618 22.5 |
| 3 | 火 | 和風おろし ツナスパゲティ | | グリーンサラダ おに 鬼まんじゅう | ツナ 刻みのり 牛乳 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 練り胡麻 ごま油 小麦粉 さつま芋 | 大根 葱 きゃべつ 胡瓜 ブロッコリ | 619 26.1 |
| 4 | 水 | ごはん | | さば 鯖のゆずあん かわり漬 ^づ け のっぺい汁 ^{じり} | 鯖 豚肉 生揚げ 牛乳 | 米 砂糖 でんぷん ごま ごま油 こんにゃく 里芋 | 生姜 ゆず果汁 白菜 人参 大根 ねぎ 小松菜 | 625 26.1 |
| 5 | 木 | ぶどうパン | | ショットブール マッシュポテト トマト入り ^{やさい} 野菜スープ | 豚ひき肉 豆乳 チーズ ベーコン 生クリーム 牛乳 | ぶどうパン 油 パン粉 バター じゃが芋 小麦粉 マカロニ | セロリ にんにく 玉葱 人参 生姜 ホールコーン きゃべつ 干し椎茸 パセリ ホールのトマト | 632 19.1 |
| 6 | 金 | あんかけごはん | | かんこくふう 韓国風ピリピリみそじゃが りんご | 豚肉 いか みそ 牛乳 | 米 油 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋 | 生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 小松菜 にんにく ねぎ りんご | 575 20.4 |
| 9 | 月 | ごはん | | かいせん たまごや 海鮮卵焼き ^{たまご} ツナサラダ みそ汁 ^{しる} | 豚ひき肉 いか えび 芽ひじき 鶏卵 ツナ 油揚げ みそ 牛乳 | 米 油 じゃが芋 ごま 砂糖 | 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 大根 小松菜 もやし | 648 28.6 |
| 10 | 火 | シーフード カレーライス | | キャベツとコーンのサラダ りんご | 豚肉 いか えび 牛乳 | 米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ ホールコーン 胡瓜 りんご | 652 22.3 |
| 11 | 水 | ごはん | | さかな たつたあ 魚の立田揚げ ごま酢 ^ず 和え ^あ みそ汁 ^{しる} | もうかさめ わかめ 豆腐 みそ 牛乳 | 米 揚げ油 砂糖 でんぷん ごま じゃが芋 | 生姜 もやし 人参 胡瓜 えのきたけ 玉葱 ねぎ | 641 27.1 |
| 12 | 木 | キムチチャーハン | | さん らーたん 酸辣湯 フルーツのヨーグルトかけ | 豚肉 豆腐 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 | 米 ごま油 油 でんぷん 砂糖 はちみつ | 生姜 白菜キムチ ねぎ いら 筍 人参 干し椎茸 小松菜 りんご 果物缶(ミカ・パイ・黄桃) | 570 21.0 |
| 13 | 金 | ひじきと油揚げの ごはん | | ししゃもの ^{にしよくや} 二色焼き とんじる 豚汁 | 油揚げ 芽ひじき 鶏卵 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 でんぷん ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋 | 人参 ごぼう 大根 ねぎ | 592 23.9 |
| 16 | 月 | さかない 魚入りカレー ピラフ | | きゃべつ ^{わふう} の和風サラダ やさい 野菜スープ みかん | もうかさめ 豚肉 牛乳 | 米 油 バター 揚げ油 でんぷん 砂糖 | 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 筍 きゃべつ 胡瓜 干し椎茸 白菜 もやし みかん | 558 20.3 |
| 17 | 火 | しせん ふうや 四川風焼きそば | | まめ スナック豆 キャロットゼリー | 豚肉 えび 大豆 粉寒天 牛乳 | 蒸し中華 油 砂糖 でんぷん オリーブ油 | 生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし いら きゃべつ みかんジュース レモン汁 | 591 28.1 |
| 18 | 水 | ナシゴレン | | こ 小あじの南蛮漬 ^{なんばんづ} わかめスープ | ベーコン 豚肉 えび 鶏卵 小あじ 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 油 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 | にんにく セロリ 玉葱 筍 干し椎茸 赤ピーマン 生姜 ねぎ 人参 えのきたけ | 581 24.6 |
| 19 | 木 | むぎい 麦入りごはん | | シーホー ^{どうふ} 豆腐 パンサンス | 豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 | にんにく 生姜 筍 人参 干し椎茸 ホールのトマト ねぎ きゃべつ 胡瓜 | 598 26.2 |
| 20 | 金 | ほうとう | | もやしと ^{きゅうり} 胡瓜のあえもの アップルケーキ | 油揚げ 豚肉 鶏卵 生クリーム 牛乳 | 冷凍ほうとう 里芋 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 バター | 干し椎茸 人参 大根 南瓜 ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし りんご レモン汁 | 634 24.5 |
| 21 | 土 | ハヤシライス | | フレンチサラダ りんご | 豚肉 牛乳 | 米 油 バター 小麦粉 砂糖 | にんにく セロリ 玉葱 人参 きゃべつ マッシュルーム 胡瓜 ホールコーン りんご | 645 17.4 |
| 24 | 火 | や 焼きカレーパン | | ミネストローネ リヨネーズポテト みかん | 豚ひき肉 豚肉 粉チーズ 大豆 ベーコン 牛乳 | ミルクパン 油 小麦粉 バター パン粉 マカロニ じゃが芋 | セロリ にんにく 玉葱 ホールのトマト 南瓜 人参 しめじ パセリ みかん | 645 28.7 |

※ 天候による作物の成長不足のため献立を変更する場合があります。アレルギー体質の人は、献立をよく確認して気を付けましょう