

12月 献立表

日	曜日	献立	牛乳	黄の食品	熱や力の元になる	赤の食品	血や肉になる	緑の食品	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1	金	ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ かぼちゃと油揚げのみそ汁 肉じゃが		こめ しらたき じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こまつな かぼちゃ にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ	644 kcal 21.5 g 23.2 g
4	月	タコライス かぶとベーコンのスープ お楽しみくだもの		こめ むぎ	あぶら ごまあぶら あぶら	★ぶたにく かんそうだいず レンズまめ ★ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ かぶ ★くだもの	624 kcal 21.0 g 22.4 g
5	火	ごはん 生揚げのみそ汁 さごしのゆうあん焼き 野菜炒め		こめ	あぶら	なまあげ みそ ★さけ ★ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ ゆず たまねぎ キャベツ	595 kcal 26.7 g 21.0 g
6	水	ココア揚げパン 肉だんごスープ 小エビのサラダ		★ショートニングパン パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	★とりにく ★えび	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	608 kcal 23.0 g 27.8 g
7	木	ジャンバラヤ とろーと冬野菜の豆乳スープ バジルドレッシングサラダ		こめ じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブオイル あぶら ★バター	★とりにく ★ウィンナー ★ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ はくさい ぶなしめじ しょうが コーン キャベツ きゅうり	615 kcal 19.1 g 25.4 g
8	金	じゃこわかごはん にらたま汁 いかと大根の炒め煮		こめ むぎ でんぶん さといも さんおんとう	いりごま あぶら	★たまご ★いか なまあげ	★ぎゅうにゅう ★たきこみわかめ ★ちりめんじゃこ	にら にんじん さやいんげん	ねぎ れんこん だいこん ほししいたけ	575 kcal 26.9 g 18.2 g
11	月	ビビンバ トックスープ お楽しみくだもの		こめ むぎ さんおんとう トック でんぶん	ごまあぶら あぶら	★ぶたにく ★とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ ★くだもの	608 kcal 18.4 g 19.2 g
12	火	地産地消メニュー 練馬大根 練馬大根スパゲティー レモンドレッシングのサラダ スナックパイ		スパゲティー さんおんとう しらたき さとう さつまいも はるまきのかわ こむぎこ	あぶら オリーブオイル ごまあぶら あぶら	★ツナ	★ぎゅうにゅう きざみのり ★かいそうミックス	だいこんのは にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり レモンじる パイナップル	634 kcal 23.9 g 20.9 g
13	水	いりごはん 芋団子汁 豚肉と野菜の炒めもの		こめ むぎ さんおんとう じゃがいも でんぶん	あぶら	あぶらあげ ★とりにく ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あかピーマン ピーマン	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが エリンギ キャベツ	640 kcal 22.7 g 24.2 g
14	木	ごはん だいこんとあぶらあげのみそ汁 ほきのフライ さっぱりサラダ		こめ こむぎこ パンこ さとう いとこんにやく さんおんとう	あぶら	あぶらあげ みそ ★さごし	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ もやし	589 kcal 24.8 g 18.0 g
15	金	チーズトースト コンソメスープ チリコンカン お楽しみくだもの		★しよくパン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	★ベーコン だいず ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん ★ホールトマト	たまねぎ セロリ にんにく ★くだもの	635 kcal 30.0 g 30.3 g
18	月	そぼろごはん みぞれ汁 鮭ポテサラダ		こめ むぎ さんおんとう こんにやく じゃがいも	いりごま あぶら ★エッグケアマヨネーズ	★とりにく おから ★とりにく ★さけ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ぶなしめじ だいこん ねぎ キャベツ コーン	630 kcal 27.0 g 23.6 g
19	火	ごはん じゃがいもと油揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 きゅうりときゃべつのしらすあえ		こめ じゃがいも さんおんとう でんぶん	あぶら いりごま	あぶらあげ みそ ★とりにく もめんどろふ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★しらす	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	591 kcal 27.0 g 20.2 g
20	水	セレクトメニュー カレーライス 小松菜のチキンサラダ 黒糖きなこゼリー	オレンジジュース or ぶどうジュース	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ さんおんとう くろさとう さとう	あぶら あぶら いりごま	★ぶたにく レンズまめ だいず ★とりにく いんげんまめペースト とうにゅう きなこ	かんてん	にんじん こまつな	ぶどうジュース ★オレンジジュース にんにく しょうが たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	694 kcal 17.2 g 20.1 g
21	木	ごはん 千切り野菜のすまし汁 ぶりのから揚げ お浸し炒め		こめ でんぶん いとこんにやく	あぶら あぶら	★ぶり あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが はくさい	586 kcal 24.2 g 21.5 g
22	金	冬至メニュー 冬至うどん ゆずドレッシングサラダ スイートポテト		うどん さんおんとう さつまいも さとう	あぶら ★バター	あぶらあげ ★とりにく みそ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	かぼちゃ にんじん	ねぎ ごぼう キャベツ もやし ぶなしめじ ゆず	622 kcal 21.6 g 23.4 g
25	月	ロールパン さつまいも入りホワイトシチュー カリカリベーコンのサラダ スノーケーキ		★マーガリンパン さつまいも こむぎこ さとう ふんとう	あぶら あぶら ★バター あぶら	★とりにく ★ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	712 kcal 22.0 g 32.4 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

★☆☆20日 選択献立☆☆☆

【オレンジジュース】 エネルギー684kcal たんぱく質17.6g 脂質 19.7g
【ぶどうジュース】 エネルギー694kcal たんぱく質17.2g 脂質 20.1g