



12月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2(月)	ごはん	かいそうエキス	こめ		606	19.3
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん グリンピース		
	からしあえ			だいずもやし キャベツ こまつな		
	みかん			みかん		
3(火)	カリガリトースト		パン マーガリン	カリノケール にんにく たまねぎ レモン	675	23.5
	カーボロネロのミネストローネ	ベーコン あさり	じゃがいも こめこ	カーボロネロ にんじん たまねぎ にんにく		
	オムレツ	たまご				
		ぎゅうにゅう				
4(水)	れんこんごはん	かいそうエキス ぶたにく あぶらあげ	こめ	ごぼう れんこん にんじん	635	25.4
	やさいたまごやき	だいず たまご		ほうれんそう たまねぎ にんじん		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
5(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		638	25.4
	さわらのさいきょうやき	さわら		↓こまつな↓		
	こんさいじる	ぶたにく	さといも	いわつきねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん		
	りんごのコンポート			りんご レモン		
6(金)	スパゲッティナポリタン	ウインナー チーズ かいそうエキス	スパゲッティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	627	22.2
	とうげのあげいも	たまご ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ			
	ぐだくさんのコンソメスープ	とりにく		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ もやし ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう				
9(月)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		646	24.0
	ソイどんのぐ	だいず ぶたにく ベーコン		ピーマン		
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ	こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん		
	ゴマおかかあえ	かつおぶし	ごま	こまつな キャベツ もやし		
10(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓ほししいだけ グリンピース たまねぎ↓	630	21.9
	じゃがマーボー	とりにく	じゃがいも	いわつきねぎ しょうが にんにく にんじん だけのこ		
	くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま	だいずもやし えのき にんにく		
		ぎゅうにゅう				
11(水)	たんたんめん	ぶたにく	ちゅうかめん ごま	いわつきねぎ しょうが たまねぎ にんにく にんじん エリンギ ほししいだけ	654	26.6
	くわいのすあげ		あぶら	くわい		
	やさしいソテー	ウインナー		キャベツ にんじん コーン グリンピース		
		ぎゅうにゅう				
12(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		666	28.3
	てっかみそ	だいず	あぶら			
	ごもくとうふ	とうふ とりにく さつまあげ		いわつきねぎ たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ しょうが		
	あさづけ			はくさい きゅうり		
13(金)	ジャンバラヤ	かいそうエキス ちくわ ウインナー	こめ とうにゅうバター	にんじん エリンギ ピーマン たまねぎ にんにく トマト	709	22.8
	いわしのかりかりあげ	いわし	あぶら			
	ヨーグルトジュレ	ヨーグルト	さとう はちみつ セリー	りんご アセロラ		
		ぎゅうにゅう				
16(月)	バラあげパン		パン あぶら さとう	ピーツ	650	21.3
	こめこのシチュー	もうかさめ ウインナー とうにゅう	じゃがいも さつまいも しろはなまめ こめこ	たまねぎ にんじん グリンピース		
	ごまだれサラダ		ごま	ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
17(火)	おかかごはん	かいそうエキス かつおぶし	こめ ごま		757	33.8
	サケのチャンチャンやき	サケ	とうにゅうバター	たまねぎ キャベツ えのき コーン		
	ほうとうじる	ぶたにく あぶらあげ	うどん	いわつきねぎ しめじ にんじん はくさい かぼちゃ だいこん		
		ぎゅうにゅう				
18(水)	ごはん	かいそうエキス	こめ		659	25.4
	なまあげのすきに	ぶたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ		
	キャベツのしおこぶあえ	こんぶ	ごま	キャベツ		
		ぎゅうにゅう				
19(木)	ゆかりごはん	かいそうエキス	こめ	あかじそ	623	25.3
	だいずとこさかなのおおりのうみ	だいず あおりの にほし	あぶら こめこ			
	どさんこじる	とうふ とりにく	じゃがいも	いわつきねぎ コーン たまねぎ にんじん にんにく		
		ぎゅうにゅう				
20(金)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↓トマト りんご しょうが↓	682	20.4
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ セロリ にんにく		
	クリスマスサラダ	チーズ		ブロッコリー きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ		
	セレクトケーキ		ケーキ			
		ぎゅうにゅう				

20日(金)のケーキは菓とチョコを事前に選んでいます。

- この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- 使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は20日のカレーに入っています