

<h1>12月の予定献立表</h1> <p>今月のめあて 「冬に負けない食事をしよう」</p>		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価		
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実			
日	曜	献立名	牛乳					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
2	月	麦ごはん キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁	○	とりひき肉 だいず たまご	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー きぬさや	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう こむぎ粉	油 ドレッシング	686 26.2 22.8 1.7
3	火	麦ごはん 海鮮しゅうまい もやし中華あえ チゲスープ	○	白身魚すりみ とりひき肉 えび もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん にはら	たまねぎ もやし しょうが だいこん グリンピース はくさいキムチ とうもろこし	米 麦 しゅうまいの皮 かたくり粉 さとう	ごま油	613 29.5 15.7 1.6
4	水	麦ごはん あつあげ田楽(でんがく) 切干だいこんのごまネーズあえ お麩のすまし汁	○	あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	切干だいこん きゅうり もやし えだまめ	米 麦 まめふ さとう	マヨネーズ ごま	660 22.1 23.7 1.6
5	木	麦ごはん 和風ミートローフ カントリーサラダ ミネストローネ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 たまご ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ レモン きゅうり グリンピース キャベツ だいこん とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう	バター 油	666 23.5 21.9 1.6
6	金	冬やさいかレーライス ひじきサラダ	○	とりむね肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん だいこん とうもろこし	米 麦 さとう	油	626 20.3 17.2 2.7
9	月	かみかみこんだて 麦ごはん とり肉のガーリックやき パリパリサラダ やさいスープ	○	とりもも肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 さとう	ごま油 油	664 25.5 24.6 1.6
10	火	ガバオライス ワンタンスープ ヨーグルト	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ハム たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ パプリカ ピーマン	たまねぎ しめじ はくさい	米 麦 しゅうまいの皮 さとう	ごま油 油	714 30.2 21.6 1.8
11	水	麦ごはん 赤カボチャのニョッキクリーム煮 ポトフスープ くだもの(りんご)	○	とりささみ肉 ウインナー	牛乳	赤カボチャ にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ かぶ りんご	米 麦 こむぎ粉	バター	692 24.1 19.0 1.7
12	木	麦ごはん 二色づけなっとう 切干だいこんのカレーいため とうふのみそ汁	○	なっとう ちくわ もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たくあん 切干だいこん	米 麦 じゃがいも	ごま油 ごま 油	647 25.8 16.3 2.0
13	金	クリスマスこんだて(セレクトデザート) ナポリタンソーススパゲティ ブロッコリーサラダ セレクトデザート(チョコ・いちご)	○	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲティ ケーキ	油 バター ドレッシング	643 21.0 21.4 2.4
16	月	かみかみこんだて 麦ごはん 八宝菜 わかめスープ りんごゼリー	○	ぶたもも肉 いか なるとう もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ りんごゼリー	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	625 24.4 18.0 2.3
17	火	麦ごはん 洋風たまごやき だいこんサラダ さつまいものみそ汁	○	たまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ だいこん	米 麦 さつまいも さとう	油	634 22.1 18.6 1.5
18	水	クリーミーカレーうどん ほうれんそうのわさびあえ 花みかん	○	ぶたひき肉 とりひき肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし みかん	うどん かたくり粉	油	635 23.7 28.1 2.7
19	木	ふくしま健康応援メニュー(理研ビタミン機) 麦ごはん とりのからあげ こまつなのあえもの きのこのけんちん汁	○	とりもも肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しいたけ とうもろこし だいこん しめじ ごぼう	米 麦 こんにやく さといも かたくり粉	油 ごま油	641 22.2 20.7 1.6
20	金	冬至こんだて 麦ごはん ほっけ一夜干し しらたま入り冬至赤カボチャ 打ち豆のみそ汁 はちみつゆずゼリー	○	ほっけ あずき 打ち豆	牛乳	赤カボチャ にんじん	だいこん たまねぎ はくさい はちみつゆずゼリー	米 麦 しらたまだんご さとう	油	680 25.0 12 1.6
23	月	麦ごはん ささみのパン粉やき えだまめサラダ やさいのミルクスープ ミニぶどうゼリー	○	とりささみ肉 ベーコン	牛乳 わかめ 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ キャベツ えだまめ はくさい	米 麦 パン粉 こむぎ粉 ゼリー	マヨネーズ バター ごま油	689 27.0 23.2 1.7

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。