

<h1 style="color: orange;">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	873 34.2 27.9 2.2
3	火	麦ごはん 海鮮しゅうまい もやしの中華あえ 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 にら	たまねぎ もやし しょうが だいこん グリーンピース 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	772 38.7 18.4 2.0
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 きゅうり まめふ さとう	マヨネーズ ごま	865 30.5 31.1 2.0
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	834 29.2 26.5 2.2
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	775 24.8 20.3 3.6
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 バリバリサラダ 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	810 30.3 29.0 2.1
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 テンゲンサイ 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	888 37.6 26.7 2.6
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	879 30.6 23.6 2.3
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	812 33.5 18.9 2.6
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	米 麦 スバゲティ ケーキ	油 バター ドレッシング	814 26.0 26.2 3.2
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	828 33.7 25.4 3.0
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 チーズ	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	817 29.8 24.1 2.2
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 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	米 麦 うどん かたくり粉	油	833 30.7 36.6 3.6
19	木	ふくしま健康応援メニュー(理研ビタミン) 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	792 27.0 24.7 1.8
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		841 31.8 13.3 1.9
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	865 33.1 29.4 2.4

※ 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。