



12月献立表

曜 日	日付	昼食	材料名（献立）				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価	
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助えるもの	主に強や力のもとになるもの	調味料	献立	献立	材料			
月	1	15	すき焼き風煮 黄色いポテトサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・生しいたけ かぼちゃ・人参・きゅうり わかめ・白菜	油・糸こんにやく(白滝)・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん 塩 だし 麦茶	牛乳	塩ちゃんすこう オレンジ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	601 kcal 22.6 g 24.2 g 343 mg 1.6 g
火	2	16	味噌うどん 焼さつま芋 ブロッコリーのしらす和え 麦茶	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ しらす	大根・人参・わかめ・長ねぎ・だし昆布 ブロッコリー	うどん さつま芋・油	だし・本みりん・醤油 塩 醤油 麦茶	牛乳	チャーハン バナナ 牛乳	米(国産)・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	558 kcal 23.4 g 17.7 g 323 mg 2.1 g
水	3	17	さけの塩焼 もやしとほうれん草のおかか和え ごはん 納豆汁 麦茶	さけ さつま揚げ・かつお節 納豆・赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・人参・豆苗	米(国産) 里芋	塩 醤油 だし 麦茶	牛乳	ケチャップマカロニ りんご 牛乳	マカロニ・油・豚ひき肉・玉ねぎ 人参・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 りんご ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	440 kcal 24.7 g 13.1 g 272 mg 1.8 g
木	4	18	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 ●/▲バターロールパン さつま芋	塩・料理用赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ごま塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・白ごま 塩 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	477 kcal 21.4 g 16.1 g 249 mg 1.7 g
金	5	19	カレーライス ひじきサラダ スープ 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ひじき・きゅうり・コーン・人参 白菜・しめじ・オクラ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・だし コンソメ 麦茶	牛乳	野菜パンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	643 kcal 21.2 g 23.9 g 313 mg 2.2 g
土	6	20	豚肉のブルコギ丼 カリフラワーの華風和え 味噌汁 麦茶	豚肉・赤みそ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・人参・コーン わかめ	米(国産)・調合ごま油・油・砂糖・白ごま・でん粉 調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	さつま芋もち甘醤油焼 バナナ 牛乳	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	658 kcal 24.7 g 20.2 g 325 mg 1.4 g
月	8	22	白身魚の中華風蒲焼 ピーマンサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	白糸たら ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 ピーマン・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・オイスターソース 醤油 だし 麦茶	牛乳	りんごゼリー オレンジ 牛乳	ゼラチン・りんごジュース 砂糖 オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	448 kcal 21.2 g 11.5 g 257 mg 1.5 g
火	9	23	醤油ラーメン 青のりポテト 三色ナムル 麦茶	豚肉 豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ あおさのり もやし・きゅうり・人参	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油・塩 麦茶	牛乳	ウィンナーピラフ バナナ 牛乳	米(国産)・コンソメ・塩・ウィンナー 人参・玉ねぎ・油 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	556 kcal 22.1 g 19.1 g 278 mg 3.5 g
水	10	24	冬野菜マーボー 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・れんこん・人参・生しいたけ・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産) 里芋	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢 だし 麦茶	牛乳	じゃが芋ボンデケーショ りんご 牛乳	じゃが芋・塩・オリーブ油 でん粉・人参・カレーパウダー りんご ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	506 kcal 20.7 g 16.3 g 334 mg 2.3 g
木	11	25	ボークチャップ コールスローサラダ パンプキンロール 麦茶	豚肉 豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・油 ●/▲パンプキンロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 酢・醤油 麦茶	牛乳	ビスコッティ バナナ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・砂糖 きな粉・レーズン・マーマレード・油 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	461 kcal 20.4 g 18.5 g 268 mg 1.1 g
金	12	26	鶏肉の柚庵焼 おでん風煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ちくわ・生揚げ・がんもどき・かつお節 赤みそ・白みそ	ゆず 大根・人参・だし昆布 玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜	油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒 だし 麦茶	牛乳	焼うどん オレンジ 牛乳	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・油・醤油・かつお節 オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	469 kcal 25.5 g 15.5 g 312 mg 1.6 g
土	13	27	きつねうどん さつま芋の甘煮 ブロッコリーのごま和え 麦茶	油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ・白ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 さつま芋・砂糖 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油 麦茶	牛乳	甘味噌おにぎり フルーツ（パイ） 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 パイナップル ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	489 kcal 17.0 g 12.6 g 333 mg 1.9 g