

[献立予定表 (配布用)]

2023年 12月度

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|---------|-------------|----|---------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1 金 | 大根飯 | ○ | 油揚げ, 味付小魚 | α化米, 中ざら糖, サラダ油 | にんじん, だいこん, 乾燥だいこん葉, 干し椎茸 | 650 kcal |
| | 白菜鍋 | | かまぼこ, うす味肉団子 | マロニー | はくさい, にんじん, ねぎ | 30.8 g |
| | ホキのから揚げ | | ホキ | かたくり粉, 米粉, 大豆油 | しょうが | 20.2 g |
| | りんご | | | | りんご | 2.5 g |
| 4 月 | 米粉食パン | ○ | | 米粉入り食パン | | 720 kcal |
| | チョコクリーム | | | Feパテチョコレート | | 29.7 g |
| | マカロニスープ | | ベーコン | ABCマカロニ, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ, もやし, パセリ | 26.1 g |
| | 鶏肉のカレーパン粉焼き | | 鶏肉 | パン粉, オリーブ油 | しょうが, にんにく | 2.8 g |
| | 大根サラダ | | | 青じそドレッシング | だいこん, きゅうり, コーン | |
| 5 火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 860 kcal |
| | けんちん汁 | | 木綿豆腐, 油揚げ | さといも, こんにゃく | にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ | 33.9 g |
| | 厚揚げの肉味噌かけ | | 生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳 | サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉 | しょうが | 24.5 g |
| | じゃがいもの旨煮 | | | じゃがいも, ごま油, 中ざら糖 | にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん | 1.8 g |
| 6 水 | シナモンパン | ○ | | 小型パン, 大豆油, グラニュー糖, 三温糖 | | 692 kcal |
| | 煮込みラーメン | | 豚肉 | 中華めん, サラダ油, ごま油 | しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ, コーン | 25.2 g |
| | ボイルシュウマイ | | 豚しゅうまい | | | 26.9 g |
| | れんこんサラダ | | | 香りごまドレッシング | れんこん, にんじん, キャベツ, さやいんげん | 2.8 g |
| 7 木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 852 kcal |
| | 冬野菜カレー | | 鶏肉, 豆乳 | じゃがいも, さといも, カレールウ, サラダ油 | にんにく, れんこん, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, プルーン | 23.5 g |
| | 小松菜のソテー | | | オリーブ油 | こまつな, もやし, コーン | 16.9 g |
| | 福神漬 | | | | 福神漬 | 3.0 g |
| | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | |
| 8 金 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 840 kcal |
| | 大根の味噌汁 | | 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ | | だいこん, ねぎ | 35.5 g |
| | 三色鮭そぼろ | | いり卵, さけフレーク, 大豆 | 三温糖, サラダ油 | にんじん, グリンピース | 21.0 g |
| | 五目きんぴら | | はんぺん | こんにゃく, サラダ油, 三温糖, いりごま | にんじん, ごぼう, さやいんげん | 3.4 g |
| 11 月 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 882 kcal |
| | クリームシチュー | | ベーコン, 牛乳, 脱脂粉乳 | じゃがいも, ホワイトルー, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ, グリンピース | 32.4 g |
| | イカのレモンソース | | いかの天ぷら | 大豆油, 三温糖 | レモン果汁 | 36.8 g |
| | ビーンズサラダ | | 大豆 | ごまドレッシング | にんじん, キャベツ, 枝豆 | 3.6 g |
| 12 火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 784 kcal |
| | かきたま汁 | | 鶏卵, 木綿豆腐 | かたくり粉 | 干し椎茸, こまつな | 36.7 g |
| | 鱈の柚庵焼き | | さわか | | ゆず皮, ゆず果汁 | 19.3 g |
| | 味噌あえ | | はんぺん, 赤みそ | さといも, こんにゃく, 中ざら糖 | だいこん, さやいんげん | 1.9 g |
| 13 水 | ソフト麺 | ○ | | ソフト麺 | | 786 kcal |
| | マーボーソース | | 豚ひき肉, 赤みそ | 中ざら糖, ごま油, かたくり粉, サラダ油 | 干し椎茸, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, にら, しょうが, にんにく | 30.1 g |
| | れんこんチップス | | | 大豆油 | れんこん | 21.7 g |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | | だいこん, コーン | 2.9 g |
| 14 木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 754 kcal |
| | 里芋の味噌汁 | | 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ | さといも | ねぎ | 31.6 g |
| | 豚肉の生姜炒め | | 豚肉 | サラダ油 | しょうが, 玉ねぎ | 17.9 g |
| | ほうれん草のごまあえ | | | すりごま | ほうれん草, もやし, にんじん | 2.1 g |
| 15 金 | カレーピラフ | ○ | 鶏肉 | α化米, サラダ油 | 玉ねぎ, マッシュルーム, ミックスベジタブル | 717 kcal |
| | コンソメスープ | | ベーコン | じゃがいも, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ, パセリ | 21.1 g |
| | 野菜コロッケ | | | 野菜コロッケ, 大豆油 | | 23.5 g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | 2.7 g |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--------------|----|------------------------|---------------------------|---|-----------------------------|
| 18月 | パンズパン | ○ | | パンズパン | | 852 kcal |
| | 豆乳のコーンスープ | | ベーコン, 豆乳 | サラダ油, コーンスターチ | にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン | 35.9 g |
| | ハンバーグキャップソース | | ハンバーグ | 三温糖 | | 32.2 g |
| | キャベツのソテー | | ウィンナー | サラダ油 | キャベツ, もやし, コーン | 4.2 g |
| | スライスチーズ | | チーズ | | | |
| 19火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 892 kcal |
| | ハッシュドビーフ | | 牛肉 | ハヤシルウ | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, プルーン | 27.5 g |
| | カラフルポテト | | | じゃがいも, サラダ油 | ミックスベジタブル | 22.8 g |
| | プリンタルト | | | 焼きプリンタルト | | 2.7 g |
| 20水 | 小型パン | ○ | | 小型パン | | 728 kcal |
| | スパゲティナポリタン | | 豚ひき肉 | スパゲッティ, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン, しょうが, にんにく, トマト (水煮) | 30.5 g |
| | オムレツ | | オムレツ | | | 22.9 g |
| | コールスローサラダ | | | コンクリートドレッシング | キャベツ, きゅうり, コーン | 3.4 g |
| 21木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 833 kcal |
| | 豆腐の中華スープ | | 木綿豆腐, 焼き豚 | かたくり粉 | にんじん, もやし, 干し椎茸, ねぎ | 30.5 g |
| | 酢豚 | | 豚肉 | かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖, サラダ油 | しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 青ピーマン, 干し椎茸 | 21.5 g |
| | パイン | | | | パイン | 2.0 g |
| 22金 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 799 kcal |
| | かぼちゃの味噌汁 | | 木綿豆腐, わかめ, 油揚げ, ミックスみそ | | かぼちゃ, ねぎ | 36.2 g |
| | 鮭の昆布マヨ焼き | | さけ, 塩昆布 | ベーキングマヨネーズ (卵無し) | | 21.6 g |
| | キャベツの柚香和え | | かつお節 | | キャベツ, にんじん, もやし, ゆず果汁 | 2.4 g |
| 25月 | 黒パン | ○ | | 黒パン | | 868 kcal |
| | ミネストローネ | | ベーコン, いんげんまめ(ゆで) | オリーブ油, ABCマカロニ | にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, セロリー, にんにく, トマト(水煮) | 31.8 g |
| | 鶏肉のマーマレード焼き | | 鶏成鶏肉モモ(皮付き) | マーマレード | にんにく | 34.5 g |
| | イタリアンサラダ | | | イタリアンドレッシング | キャベツ, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン | 3.1 g |
| | クリスマスケーキ | | | クリスマスケーキ(ストロベリー) | | |
| 26火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 814 kcal |
| | ふりかけ | | | | | 37.2 g |
| | じゃがいもの味噌汁 | | わかめ, 油揚げ, ミックスみそ | じゃがいも | 玉ねぎ, ねぎ | 16.5 g |
| | 丸干しいわし | | イワシ | | | 3.9 g |
| | 年越しのおかず | | 鶏肉, 焼き豆腐, 刻み昆布 | さといも, こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油 | だいこん, にんじん, ごぼう | |
| | みかん | | | | みかん | |