

12月のこんだて

1日・15日（火）

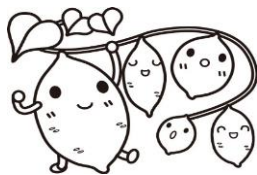
大根入りマーボー豆腐
春菊のごまあえ
かぶの白みそ汁
414kcal



牛乳
大学芋のケーキ（1日）
蒸し芋もち（15日）

2日・16日（水）

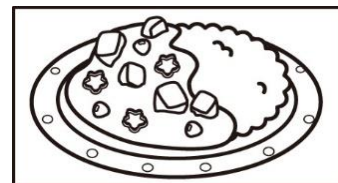
あじのみそ煮
白菜のツナサラダ
さつま汁
453kcal



牛乳
お菓子

3日・17日（木）

根菜カレー
フルーツヨーグルト
529kcal



牛乳
お菓子

4日・18日（金）

プルコギ
もやしのナムル
白菜のスープ
431kcal



牛乳
オニオンブレッド（4日）
黒ごまドーナツ（18日）

7日・21日（月）

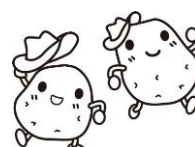
鮭の磯香焼き
かぶのゆず風味漬け
かぼちゃ入り豚汁
369kcal



牛乳
お菓子

8日・22日（火）

じゃが芋チンジャオロース
バンサンスー
中華スープ
387kcal



牛乳
あんまん（8日）
お茶
ゆずおにぎり（22日）

9日（水）

冬野菜のかき揚げ
キャベツの昆布あえ
舞茸のすまし汁
403kcal



牛乳
お菓子

10日（木）

れんこんバーグ
大根サラダ
きのこのスープ
437kcal



牛乳
お菓子

11日（金）

タラのごまみそ焼き
ひじきの煮物
沢煮椀
354kcal



牛乳
ニラチヂミ

14日・28日（月）

魚の香草パン粉焼き
さつま芋ジャーマン
パスタスープ
420kcal



牛乳
お菓子

23日（水）

大根ピラフ
星のコロッケ
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
フルーツ
544kcal



お茶
ゼリー

24日（木）

イタリア風ラザニア
ポテトサラダ
コンソメスープ
510kcal



牛乳
お菓子

25日（金）

つきたてもち
（きなこ・しょうゆ）
冬野菜のあったか汁
フルーツ 463kcal



お茶
蒸かし芋

❁ 21日は、冬至です。かぼちゃを食べると病気になるといういわれ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

❁ 25日は、もちつき大会です。ひよこ組・りす組は喉詰り防止の為、おもちではなく、白飯、焼き魚汁物、フルーツを食べます。うさぎ組は、上記メニューと小さなおもちを2個食べます。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 大根入りマーボー豆腐 春菊のごまあえ かぶの白みそ汁	米、ごま油 砂糖、片栗粉	白みそ、油揚げ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ、ごま	しゅんぎく、たまねぎ もやし、ほうれんそう にんじん、いんげん しょうが、にんにく かぶ、だいこん コーン、ねぎ	牛乳 大学芋のケーキ (1日) 蒸し芋もち (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 あじのみそ煮 白菜のツナサラダ さつまい	米、さつまいも マヨネーズ 砂糖	あじ、木綿豆腐 豚肉、みそ ツナ缶	にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが はくさい だいこん	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 根菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト、牛肉 豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 だいこん、れんこん にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 プルコギ もやしのナムル 白菜のスープ	米、はるさめ 油、ごま油、砂糖	牛肉、ごま わかめ	もやし、たまねぎ はくさい、にんじん えのきたけ、しめじ にら、ねぎ、にんにく	牛乳 オニオンブレッド (4日) 黒ごまドーナツ (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 鮭の磯香焼き かぶのゆず風味漬け かぼちゃ入り豚汁	米、砂糖	さけ、みそ、豚肉 青のり	かぶ、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ だいこん、しめじ ねぎ、にんじん ゆず	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 じゃが芋 チンジャオロース バンサンスー 中華スープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 油、ごま油 片栗粉	豚肉、ハム	きゅうり、にんじん しめじ、ピーマン たけのこ、コーン チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 あんまん(8日) お茶 ゆずおにぎり (22日)
9 (水)	白飯 冬野菜のかき揚げ キャベツの昆布あえ 舞茸のすまし汁	米、さつまいも てんぷら粉 油、い	絹ごし豆腐、豚肉 塩こんぶ、わかめ	キャベツ、たまねぎ れんこん、まいたけ にんじん、ピーマン	牛乳 お菓子
10 (木)	白飯 れんこんバーグ 大根サラダ きのこのスープ	米、マヨネーズ パン粉、片栗粉 油、砂糖	木綿豆腐、ハム 豚ひき肉 牛ひき肉	だいこん、たまねぎ きゅうり、れんこん にんじん、ねぎ もやし、しめじ えのきたけ	牛乳 お菓子
11 (金)	白飯 タラのごまみそ焼き ひじきの煮物 沢煮椀	米、砂糖 油	たら、豚肉 みそ、油揚げ ひじき、ごま	にんじん、えのきたけ いんげん、たけのこ ごぼう、ねぎ	牛乳 ニラチヂミ
14 ・ 28 (月)	白飯 魚の香草パン粉焼き さつま芋ジャーマン パスタスープ	米、さつまいも マカロニ、油 オリーブ油 パン粉	かれい ベーコン 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	牛乳 お菓子
23 (水)	大根ピラフ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 ウインナー チーズ、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、キャベツ だいこん、しめじ コーン、ピーマン にんじん ブロッコリー	お茶 ゼリー
24 (木)	白飯 イタリア風ラザニア ポテトサラダ コーンスープ	米、じゃがいも マカロニ 油、砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳、ハム とろけるチーズ	クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり しめじ、ピーマン なす、トマト パセリ	牛乳 お菓子
25 (金)	つきだてもち (きなこ・しょうゆ) 冬野菜のあったか汁 フルーツ	もち米、砂糖 さといも	木綿豆腐、豚肉 きな粉	バナナ、だいこん はくさい、しめじ にんじん、ねぎ えのきたけ	お茶 蒸かし芋