

12月のこんだて

1日・15日（木）

白飯
ほうれん草カレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 424kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 13.1g
塩分 1.5g

2日・16日（金）

白飯
カレイの香草パン粉焼き
ジャーマンポテト
マカロニスープ



エネルギー 400kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 12.7g
塩分 1.7g

5日・19日（月）

豚バラ春雨丼
もやしのナムル
白菜のスープ



エネルギー 481kcal
たんぱく質 13g
脂質 18.5g
塩分 1.4g

6日・20日（火）

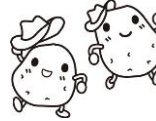
白飯
魚のカレーチャップ
白菜のツナサラダ
ほうれん草のみそ汁



エネルギー 509kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 17.2g
塩分 2.3g

7日・21日（水）

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



エネルギー 401kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 13.2g
塩分 1.2g

8日・22日（木）

白飯
さばのみそ煮
かぶのゆず風味漬け
かぼちゃ入りうどん汁



エネルギー 416kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 12.7g
塩分 1.9g

9日（金）

白飯
冬野菜のかき揚げ
キャベツの昆布あえ
麩の白みそ汁



エネルギー 425kcal
たんぱく質 9.8g
脂質 13g
塩分 1.9g

12日・26日（月）

白飯
れんこんバーグ
大根サラダ
きのこのスープ



エネルギー 439kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 19.1g
塩分 1.7g

13日（火）

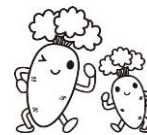
白飯
タラのみそチーズ焼き
切り干し大根の旨煮
沢煮椀



エネルギー 377kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 8.4g
塩分 2g

14日（水）

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



エネルギー 380kcal
たんぱく質 16g
脂質 12.2g
塩分 1.9g

23日（金）

白飯
イタリア風ラザニア
クリスマスポテト
コーンスープ



エネルギー 532kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 20.4g
塩分 1.6g

27日（火）

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



エネルギー 446kcal
たんぱく質 15.7g
脂質 16.3g
塩分 1.9g

28日（水）

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



エネルギー 510kcal
たんぱく質 12.8g
脂質 7.9g
塩分 1.2g

- ❖ 7日・21日の「バンサンスー」は、春雨と細切り野菜の中華サラダです。
- ❖ 12日・26日の「れんこんバーグ」は、すりおろしたれんこんのもちもちした食感を味わいます。
- ❖ 22日は、冬至です。「ん」がつく食べ物を食べると健康で良い運にめぐまれると言われています。
- ❖ 28日は、もちつき大会です。ひよこ組・りす組は喉詰め防止の為、おもちはなく、白飯、焼き魚、汁物、フルーツを食べます。

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 (木)	白飯 ・ ほうれん草カレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、粉糖	ヨーグルト 牛ひき肉、豆乳	ほうれんそう バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、にんにく たまねぎ しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 ・ カレイの香草パン粉焼き ジャーマンポテト マカロニスープ	米、じゃがいも マカロニ、油 オリーブ油 パン粉	かれい フランクフルト 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	牛乳 蒸し芋もち (2日) 肉まん (16日)
5 ・ 19 (月)	豚バラ春雨丼 ・ もやしのナムル 白菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ごま	豚肉 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、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 ・ 魚のカレーチャップ 白菜のツナサラダ ほうれん草のみそ汁	米、小麦粉 油、砂糖 フライドポテト	メルルーサ 木綿豆腐 ツナ油漬 みそ、豚肉	ほうれんそう ブロッコリー はくさい コーン	牛乳 大学芋のケーキ (6日) お茶 ゆずおにぎり (20日)
7 ・ 21 (水)	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、卵 ハム	きゅうり、にんじん ピーマン、しめじ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯 ・ さばのみそ煮 かぶのゆず風味漬け かぼちゃ入りうどん汁	米、うどん 砂糖	さば、豚肉 みそ	きゅうり、だいこん しめじ、にんじん かぶ、かぼちゃ れんこん、ゆず ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
9 (金)	白飯 ・ 冬野菜のかき揚げ キャベツの昆布あえ 麩の白みそ汁	米、さつまいも てんぷら粉、油 ふ	白みそ、豚肉 塩こんぶ	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ、えのきたけ れんこん、しゅんぎく にんじん、ねぎ	牛乳 ジャムパン
12 ・ 26 (月)	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 ふ、パン粉 砂糖、油	牛肉、木綿豆腐 ハム	たまねぎ、だいこん えのきたけ、にんじん れんこん、きゅうり もやし、しめじ	牛乳 お菓子
13 (火)	白飯 ・ タラのみそチーズ焼き 切干し大根の旨煮 沢煮椀	米、砂糖	たら、豚肉 とろけるチーズ 油揚げ、白みそ	にんじん、たけのこ ごぼう、グリーンピース 切り干しだいこん えのきたけ ねぎ	牛乳 さつま芋 スティック
14 (水)	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 ごま	木綿豆腐、白みそ 豚ひき肉、油揚げ みそ	たまねぎ、しゅんぎく にんじん、にんにく もやし、いんげん ほうれんそう だいこん、かぶ ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
23 (金)	白飯 ・ イタリア風ラザニア クリスマスポテト コーンスープ	米、じゃがいも マヨネーズ、油 マカロニ	豚ひき肉、豆乳 とろけるチーズ 牛ひき肉 ハム	クリームコーン缶 ミックスベジタブル トマト、しめじ ピーマン、パセリ たまねぎ	牛乳 カップケーキ
27 (火)	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	チーズ、鶏ひき肉 豚ひき肉 ウインナー	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 ブロッコリー にんじん	お茶 ゼリー
28 (水)	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、片栗粉	木綿豆腐 豚肉、きな粉	はくさい、しめじ バナナ、だいこん えのきたけ にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子