

# 12月のこんだて

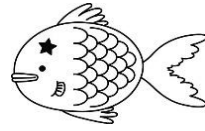
1日・15日（金）

白飯  
 さばのみそ煮  
 かぶのゆず風味漬け  
 鶏大根のしょうゆ汁  
 エネルギー 405kcal  
 たんぱく質 20.1g  
 脂質 13.8g  
 塩分 1.9g



4日・18日（月）

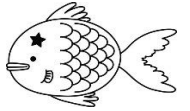
豚バラ春雨丼  
 わかめのナムル  
 白菜のスープ



エネルギー 421kcal  
 たんぱく質 12g  
 脂質 18.5g  
 塩分 2g

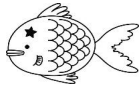
5日・19日（火）

白飯  
 さわらの甘酢ソース  
 白菜のツナサラダ  
 豆腐のみそ汁  
 エネルギー 440kcal  
 たんぱく質 22.1g  
 脂質 17.7g  
 塩分 2.1g



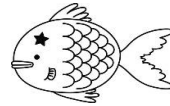
6日・20日（水）

白飯  
 じゃが芋チンジャオロース  
 小松菜のカニカマあえ  
 わかめスープ  
 エネルギー 363kcal  
 たんぱく質 14.8g  
 脂質 11.9g  
 塩分 1.4g



7日・21日（木）

白飯  
 さば缶カレー  
 フルーツヨーグルト



エネルギー 468kcal  
 たんぱく質 14g  
 脂質 16.3g  
 塩分 2.2g

8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 430kcal  
 たんぱく質 9.9g  
 脂質 13.2g  
 塩分 1.9g



11日・25日（月）

白飯  
 れんこんバーグ  
 大根サラダ  
 きこのスープ  
 エネルギー 495kcal  
 たんぱく質 20.3g  
 脂質 22.6g  
 塩分 2.3g



12日・26日（火）

白飯  
 タラのみそチーズ焼き  
 切干し大根の旨煮  
 肉だんご汁  
 エネルギー 465kcal  
 たんぱく質 28.4g  
 脂質 14.6g  
 塩分 2.5g



13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 390kcal  
 たんぱく質 16.9g  
 脂質 12.8g  
 塩分 1.9g



14日（木）

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 424kcal  
 たんぱく質 19.4g  
 脂質 13.9g  
 塩分 1.3g



22日（金）

白飯  
 かぼちゃのラザニア  
 クリスマスポテト  
 コンスープ  
 エネルギー 559kcal  
 たんぱく質 19.1g  
 脂質 21g  
 塩分 2.9g



27日（水）

黄金チャーハン・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 448kcal  
 たんぱく質 17.9g  
 脂質 15.9g  
 塩分 2.3g



28日（木）

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 516kcal  
 たんぱく質 13.1g  
 脂質 8.2g  
 塩分 1.3g



- ❖ 4日から7日は、さかなの日です。わかめ、ツナ缶、サバ缶かにかま、ちりめんじゃこを使用します。5日には、高浜町のまちからさんからさわらを仕入れます。
- ❖ 11日・25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。この日にかぼちゃを食べると冬を元気に乗り切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・りす組は喉詰り防止の為、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 (金)	白飯 ・ さばのみそ煮 かぶのゆず風味漬け 鶏大根のしょうゆ汁	米、砂糖	さば、鶏肉 みそ、厚揚げ	にんじん、れんこん かぶ、えのきたけ きゅうり、だいこん ゆず、ねぎ しょうが	牛乳・さつま芋 スティック (1日) カレー肉まん (15日)
4 ・ 18 (月)	豚バラ春雨丼 ・ わかめのナムル 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
5 ・ 19 (火)	白飯 ・ さわらの甘酢ソース 白菜のツナサラダ 豆腐のみそ汁	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	さわら、木綿豆腐 ツナ缶、みそ	ブロッコリー はくさい たまねぎ にんじん コーン	お茶 ゆずじゃこ おにぎり(5日) 蒸し芋もち (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 ・ じゃが芋 チンジャオロース 小松菜のカニカマあえ わかめスープ	米、じゃがいも 油、砂糖	わかめ、豚肉 かにかまぼこ	こまつな、キャベツ たまねぎ、ピーマン しめじ、にんじん たけのこ、ねぎ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 ・ さば缶カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	さば缶、豆乳 ヨーグルト 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ、バナナ トマト缶、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
8 (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 あずきクッキー
11 ・ 25 (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 れんこん、きゅうり えのきたけ、にんじん もやし、しめじ	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 ・ タラのみそチーズ焼き 切干し大根の旨煮 肉だんご汁	米、砂糖 ごま油、片栗粉	たら、鶏ひき肉 とろけるチーズ 白みそ、木綿豆腐 油揚げ	はくさい、にんじん 切り干しだいこん グリーンピース ねぎ、しょうが	牛乳 大学芋のケーキ (12日) クラッカーサンド (26日)
13 (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	豚ひき肉、白みそ 油揚げ、みそ 木綿豆腐	たまねぎ、しゅんぎく だいこん、かぶ にんじん、もやし ねぎ、しょうが ほうれんそう にんにく	牛乳 お菓子
14 (木)	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、パン粉 オリーブ油、油	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
22 (金)	白飯 かぼちゃのラザニア クリスマスポテト コーンスープ	米、じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油、砂糖	豆乳、牛ひき肉 豚ひき肉 とろけるチーズ ハム、バター	たまねぎ、かぼちゃ クリームコーン缶 ミックスベジタブル トマト、パセリ	牛乳 カップケーキ
27 (水)	黄金チャーハン 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	米、じゃがいも パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 焼き豚 鶏ひき肉 チーズ	たまねぎ、みかん缶 キャベツ、ねぎ にんじん、コーン ブロッコリー ピーマン	お茶 ゼリー
28 (木)	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	もち米、砂糖 さといも、片栗粉	豚肉、きな粉 木綿豆腐	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	牛乳 お菓子