

12月のこんだて

1日・15日（月）

豚バラはるさめ丼
わかめのナムル
はくさいのスープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 20.4g
塩分 2.5g

2日・16日（火）

白飯
れんこんバーグ
だいこんサラダ
きのこのスープ



エネルギー 504kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 21.2g
塩分 1.8g

3日・17日（水）

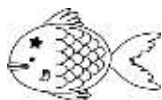
白飯
さわらの甘酢ソース
はくさいのじゃこサラダ
かぶの白みそ汁



エネルギー 449kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 16.1g
塩分 2.3g

4日・18日（木）

白飯
じゃがいものつくね煮
こまつなのツナあえ
もやしのごまみそ汁



エネルギー 371kcal
たんぱく質 17.3g
脂質 9.7g
塩分 2.5g

5日・19日（金）

白飯
グレのゆずみそ焼き
（さけ 19日）
かぼちゃの甘煮
沢煮椀



エネルギー 316kcal
たんぱく質 16.2g
脂質 14.8g
塩分 1.5g

8日・22日（月）

白飯
さばのみそ煮
かぶのゆず漬け
かぼちゃ入りうどん汁



エネルギー 426kcal
たんぱく質 19.6g
脂質 12.5g
塩分 2.1g

9日・23日（火）

白飯
カレーの香草パン粉焼き
ジャーマンポテト
マカロニスープ



エネルギー 437kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 14.3g
塩分 1.7g

10日（水）

白飯
だいこん入りマーボー豆腐
しゅんぎくのごまあえ
わかめスープ



エネルギー 390kcal
たんぱく質 18.2g
脂質 13.7g
塩分 2.1g

11日（木）

白飯
さといものカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 537kcal
たんぱく質 13.7g
脂質 22.1g
塩分 2.3g

12日（金）

白飯
冬野菜の磯かき揚げ
キャベツの昆布あえ
ふのすまし汁



エネルギー 389kcal
たんぱく質 8g
脂質 9.4g
塩分 1.3g

24日（水）

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
ヤクルト



エネルギー 439kcal
たんぱく質 16.2g
脂質 15.3g
塩分 1.6g

25日（木）

白飯
ミートグラタン
クリスマスポテト
コーンスープ



エネルギー 598kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 22g
塩分 2.3g

26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



エネルギー 533kcal
たんぱく質 13.9g
脂質 9.1g
塩分 1.3g

- ❖ 3日から5日は、さかなの日です。さわら、しらす干し、ツナグレを使用します。高浜のまちからさんからしらす干しとグレを仕入れます。
- ❖ 9日のおやつ「さつまいもスティック」のさつまいもは、高浜のきな一れさんより仕入れます。
- ❖ 16日のおやつ「杜仲茶ケーキ」は、きりん組が杜仲茶を粉砕焙煎して作ったものです。
- ❖ 22日は、冬至です。かぼちゃやゆずを食べ「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされているので「うどん」も食べます。

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 (月)	豚バラはるさめ丼 わかめのナムル はくさいのスープ	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 えのきだけ、しめじ にら、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 れんこんバーグ だいこんサラダ きのこのスープ	米、マヨネーズ パン粉、砂糖、油	豚ひき肉 牛ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳、ハム	たまねぎ、だいこん れんこん、きゅうり えのきだけ、にんじん もやし、しめじ	お茶・蒸し芋もち (2日) 牛乳・杜仲茶 ケーキ(16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 さわらの甘酢ソース はくさいの じゃこサラダ かぶの白みそ汁	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 ごま	さわら、白みそ しらす干し 油揚げ	はくさい、かぶ コーン、にんじん ブロッコリー たまねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 じゃがいものつくね煮 こまつなのツナあえ もやしのごまみそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖 ごま	鶏ひき肉、ツナ缶 みそ、絹ごし豆腐	もやし、こまつな キャベツ、たまねぎ しめじ、ねぎ グリーンピース しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 グレのゆずみそ焼き (さけ 19日) かぼちゃの甘煮 沢煮椀	米、片栗粉、砂糖	グレ(5日) さけ(19日) 豚肉 みそ	かぼちゃ、えのきだけ にんじん、たけのこ ごぼう、ねぎ ゆず果汁	牛乳・カレー 肉まん(5日) お茶・ごま おにぎり (19日)
8 ・ 22 (月)	白飯 さばのみそ煮 かぶのゆず漬け かぼちゃ入りうどん汁	米、うどん、砂糖	さば、鶏肉 みそ	きゅうり、だいこん しめじ、にんじん かぶ、かぼちゃ ゆず果汁、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	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	カレイ 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・さつまいも スティック (9日) クラッカーサンド (23日)
10 (水)	白飯 だいこん入り マーボー豆腐 しゅんぎくのごまあえ わかめスープ	米、砂糖 ごま油、片栗粉 ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ、わかめ	たまねぎ、しゅんぎく だいこん、にんにく もやし、にんじん ねぎ、しょうが ほうれんそう	牛乳 お菓子
11 (木)	白飯 さといものカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも さといも、砂糖 油	ヨーグルト 豚肉、豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
12 (金)	白飯 冬野菜の磯かき揚げ キャベツの昆布あえ ふのすまし汁	米、さつまいも てんぷら粉、油 ふ	ちくわ 塩こんぶ あおのり	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ、れんこん にんじん、ねぎ しゅんぎく	牛乳 あずきクッキー
24 (水)	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 ヤクルト	米、じゃがいも パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉、チーズ 鶏ひき肉 ヤクルト	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー コーン、ねぎ にんじん	お茶 ゼリー
25 (木)	白飯 ミートグラタン 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 パン粉、油	豆乳、豚ひき肉 牛ひき肉、ハム ホワイトソース	たまねぎ、トマト クリームコーン ミックスベジタブル ブロッコリー、パセリ	牛乳 カップケーキ
26 (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	もち米、砂糖 さといも、片栗粉	木綿豆腐 豚肉、きなこ	バナナ、だいこん はくさい、しめじ にんじん、ねぎ えのきだけ	牛乳 お菓子