

## 12月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立	3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	金	麦茶 かぼちゃポーロ	ぎせい豆腐 ブロッコリー浸し	鉄骨サラダ 牛乳 りんご	408 487	16.8 21.2	16.6 18.3	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 小松菜 卵 ひじき しらす ブロッコ リー
2	土	麦茶 ブルー	ツナのスパゲッティ 牛乳	小松菜おかか和え 麦茶 きなこせんべい	385 418	15.1 17.5	15.3 17.7	ブルー スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン ツナ 小松菜
4	月	ゼリー	豚肉のケチャップ炒め ブロッコリー磯和え	三色きんぴら 牛乳 きつねおにぎり	464 554	17.5 21.3	13.9 17.6	豚肉 玉葱 しめじ ごぼう 大根 人参 油揚げ
5	火	チーズ	豆腐ハンバーグ 味付け芋	中華風野菜炒め ヨーグルトあえ	459 534	18.7 20.4	13.6 13.6	豚挽肉 豆腐 卵 玉葱 キャベツ もやし 人参 にはら じゃが芋
6	水	麦茶 ブルー	鮭の南部焼き 豚肉としらたきのいり煮	白菜スープ りんご	407 464	18.5 22.9	11.4 13.9	鮭 白菜 人参 しめじ 豚肉 しらたき れんこん りんご
7	木	りんご	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー わかめキャベツサラ ダ	524 624	15.5 19.8	18.3 22.9	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 わかめ キャベツ
8	金	牛乳 せんべい	豚丼 冬野菜サラダ	豆腐と大根のみそ汁 みかん	516 550	18.3 19.1	25.4 26.2	豚肉 玉葱 なたと 大根 豆腐 人参 れんこん 小松菜 卵
9	土	麦茶 野菜ウエハース	コッペパン ソーセージ	コーンポタージュ 牛乳 ゴフレット	640 721	16.1 17.7	31.0 35.0	野菜ウエハース こっぺぱん ソーセージ 牛乳 ゴフレット
11	月	チーズ	豚肉のしょうが焼き 生揚げごま煮	ほうれん草磯和え すいとん	451 524	21.8 24.1	16.8 17.3	豚肉 玉葱 もやし 生揚げ しめじ 人参 白菜 油揚げ
12	火	麦茶 たまごポーロ	豆腐の中華煮 春雨中華サラダ	ちくわの磯辺あげ 麦茶 ジャムバターサンド	454 547	15.0 18.9	13.0 16.0	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 竹輪 卵 春雨 もやし
13	水	バナナ	めかじきのピザ風 スパゲッティサラダ	五目ひじき煮 牛乳 おからクッキー	526 602	23.1 28.0	20.6 25.5	かじき 玉葱 ビーマン ひじき 人参 油揚げ おから 卵
14	木	ヨーグルト	鶏肉の変わり焼き 白菜と油揚げわかめの味噌汁	ブロッコリーのおかか和え りんご	483 577	20.6 24.2	15.9 20.0	鶏肉 もやし 白菜 油揚げ わかめ りんご 卵
15	金	麦茶 ビスケット	玄米ごはん 大根そぼろ煮	ツナとらのオムレツ チンゲン菜のナムル	445 517	19.1 23.2	18.7 21.4	卵 ツナ にはら 大根 もやし 豚挽肉 青梗菜 油揚げ
16	土	麦茶 ブルー	コッペパン ほうれん草とベーコンのスープ	バナナ 牛乳 ミルクラスク	620 707	13.9 15.6	26.6 31.8	ブルー こっぺぱん バナナ 牛乳 ミルクラスク
18	月	みかん	ブルコギ風 生揚げ甘辛煮	ブロッコリーのおかか和え 牛乳 せんべい	430 507	17.2 21.6	15.8 19.7	みかん豚肉 にはら 人参 玉葱 ブロッコリー わかめ 生揚げ
19	火	ヨーグルト	厚焼き卵 汁 カラフルきんぴら	もやしと油揚げの味噌 みかん	481 578	20.5 23.8	16.1 20.1	卵 もやし 油揚げ 人参 小松菜 ごぼう 豚肉 ビーマン
20	水	麦茶 せんべい	豆腐のふんわり揚げ 大根と小松菜の煮物	キャベツのごまみそあえ 牛乳 さつま芋入り蒸しパン	460 557	16.8 21.1	14.1 16.8	豆腐 鶏挽肉 はんぺん ひじき 玉葱 ごぼう 人参 卵 大根
21	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ピラフ ほうれん草サラダ	春雨スープ りんご 鶏肉の照焼	424 505	14.2 17.9	15.6 17.3	人参 玉葱 じゃが芋 もやし 春雨 鶏肉 ほうれん草
22	金	麦茶 ブルー	めかじきの煮魚 れんこんいため煮	春雨の酢の物 牛乳 にんじんケーキ	464 545	18.8 23.1	15.8 19.5	かじき 春雨 キャベツ 人参 もやし れんこん 豚肉 卵
23	土	麦茶 クラッカー	ひもかわうどん 煮 牛乳	さつま芋のバター醤油 麦茶 ほうれん草ドーナツ	336 344	10.2 11.0	14.9 14.5	うどん さつま揚げ しめじ 人 参 小松菜 油揚げ さつまいも
25	月	ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 根菜味噌汁	マカロニサラダ みかん	520 635	20.2 24.2	18.7 23.9	鶏肉 葱 キャベツ 人参 玉葱 卵 大根 ごぼう 里芋 しめじ
26	火	チーズ	肉団子甘辛煮 生揚げのみそ炒め	ぐんまの野菜ナムル 牛乳 みかん	505 594	20.8 23.1	20.8 22.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 にはら ほうれん草 もやし ビーマン
27	水	麦茶 カルテツウエハース	鮭のコーンクリーム焼き 紅白煮	五彩サラダ 牛乳 バナナケーキ	467 565	19.5 24.6	15.0 17.8	鮭 キャベツ 竹輪 人参 大根 じゃが芋 卵 バナナ
28	木	麦茶 ブルー	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ わかめサラダ	546 646	20.0 25.0	18.4 23.4	豚肉 玉葱 じゃが芋 卵 わか め キャベツ 人参 しらす コー ン