

# 12月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 12月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
2	月	 醤油味		昆布と人参の混ぜご飯 ツナびたし 実だくさん汁	豚挽肉 人参 刻み昆布 油 酒 砂糖 醤油 小松菜 白菜 もやし ツナフレーク 醤油 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 きのこ
3	火	 福島県郷土料理		しゅうまい もやしの炒め煮 こづゆ	肉しゅうまい もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 さつま揚げ ピーマン 油 醤油 みりん ほたて 鶏肉 里芋 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 白玉麩 絹さや 酒 塩 醤油 みりん	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻
4	水	 食パン		白身魚フライのタルタルソース ゆでブロッコリー 青梗菜とコーンのスープ	白身魚フライ 油 卵 玉葱 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー コーン 玉葱 ベーコン えのき 人参 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 きのこ 海藻
5	木	 つや姫		ヤーコン入りチンジャオロースー もずくと豆腐のスープ みかん	ヤーコン 豚肉 玉葱 人参 もやし ピーマン 油 にんにく オイスターソース 醤油 酒 片栗粉 もずく 鶏肉 豆腐 ねぎ ごま 塩 醤油 こしょう	芋 乳製品 魚 卵 きのこ
6	金	 麦		チーズ入りサラダ 冬野菜カレー	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン チーズ 酢 油 塩 こしょう 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 グリンピース にんにく 油 カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
9	月	 つや姫		米粉めんサラダ 豚キムチ鍋 りんご	米粉めん キャベツ ハム もやし 人参 醤油 酢 ごま油 ごま 豚肉 白菜 大根 糸こんにゃく 豆腐 えのき 白菜キムチにら ねぎ 酒 醤油 みそ	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
10	火	 つや姫		塩から揚げ 磯辺和え ほうとう汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 塩 こしょう 片栗粉 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのり / みそ みりん 煮干し ほうとう 豚肉 人参 大根 白菜 かぼちゃ しめじ 油揚げ ねぎ 酒 醤油 /	芋 豆製品 魚 卵 乳製品 果物
11	水	 つや姫		厚焼き玉子 切干大根の煮物 白菜と肉団子のスープ	厚焼き玉子 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 醤油 みりん 鶏肉 団子 白菜 人参 干し椎茸 三つ葉 酒 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 乳製品 果物 海藻
12	木	 つや姫		冷汁 肉みそおでん 納豆	ほうれん草 キャベツ 高野豆腐 干し椎茸 こんにゃく 人参 油揚げ/ 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 里芋 昆布 酒 砂糖 醤油 みそ かつお節 / 打ち豆 醤油 みりん 出し汁	魚 卵 乳製品 果物 海藻
13	金	 つや姫		さばのおろし煮 ごま入りお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	さば 片栗粉 油 大根おろし 酒 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 白菜 もやし 人参 醤油 ごま 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 煮干し	芋 肉 乳製品 果物 海藻
16	月	 つや姫		肉そぼろごはん 大根のサラダ 白菜のみそ汁	鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 卵 油 グリンピース 大根 もやし 人参 きゅうり ハム 醤油 酢 ごま油 ごま 白菜 生揚げ えのき みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 海藻
17	火	 つや姫		カリカリごぼう 蛋花湯 手作りひじきふりかけ	ごぼう 片栗粉 油 煮干し 酒 砂糖 醤油 豚肉 卵 コーン 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 ひじき ごま ゆかり 砂糖 醤油 みりん	芋 豆製品 乳製品 果物 緑黄色野菜
18	水	 食パン		フレンチサラダ 大根のシチュー いちごジャム	キャベツ 人参 ブロッコリー ハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 大根 人参 しめじ 玉葱 さつまいも グリンピース 油 / / バター 米粉 牛乳 塩 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻
19	木	 つや姫		豚肉とレバーのノルウェー ポイルキャベツ 春雨スープ	豚肉 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー じゃが芋 油 砂糖 ソース ケチャップ キャベツ 塩 春雨 ベーコン 筍 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
20	金	 つや姫		いなだ竜田揚げ おひたし 小豆かぼちゃ せんべい汁	いなだ竜田揚げ 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 糸こんにゃく 人参 ごぼう 白菜 干し椎茸 鶏肉 ねぎ せんべい 酒 塩 醤油 みりん 昆布	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
23	月	 つや姫		わかさぎフリッター ひじきのごまネーズサラダ じゃがいものみそ汁 ふりかけ	わかさぎフリッター 油 ひじき 醤油 みりん 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナフレーク ごま マヨネーズ じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 乳製品 果物 きのこ
24	火	 カレー味		えびピラフ わかめスープ フルーツヨーグルト	えび ベーコン 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 油 塩 こしょう カレー粉 鶏肉 わかめ 筍 人参 干し椎茸 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 こしょう ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト	芋 豆製品 淡色野菜
25	水	 黒コッペ		もみの木ハンバーグ 粉ふきいも キャベツコーンのスープ	もみの木ハンバーグ ケチャップ ソース じゃが芋 塩 こしょう キャベツ コーン 玉葱 ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜