

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

R5. 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
1	金			肉そぼろごはん 生姜和え 小松菜のみそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 卵 グリンピース わかめ 白菜 人参 生姜 醤油 小松菜 しめじ 生揚げ みそ 煮干し	芋 魚 果物 乳製品
4	月			厚焼きたまご もやしの炒め煮 どさん子汁	厚焼き玉子 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 油 かつお節 醤油 みりん じゃが芋 コーン 人参 豆腐 豚肉 ねぎ にんにく みそ バター	魚 乳製品 果物 海藻
5	火			ししゃもフライ ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 のりふりかけ	ししゃもフライ 油 ごぼう コーン 人参 キャベツ 枝豆 マヨネーズ 塩 醤油 こしょう ごま 白菜 油揚げ わかめ みそ 煮干し	芋 豆製品 肉 果物 緑黄色野菜
6	水	 米粉入り		ポークストロガノフ ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	豚肉 塩 こしょう 赤ワイン 油 にんにく 玉ねぎ しめじ トマトピューレ / ブロッコリー / デミグラスソース ケチャップ 塩 米粉 生クリーム キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 果物 海藻
7	木	 特別栽培米		さばのおろし煮 ごま入りお浸し じゃがいものみそ汁	さば 片栗粉 油 大根 酒 砂糖 みりん 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 ごま じゃが芋 わかめ ねぎ みそ 煮干し	豆製品 肉 卵 果物 きのこ
8	金			かつおカツ ヤーコンのカレーきんぴら 中華スープ	かつおカツ 油 ヤーコン こんにゃく 人参 さつま揚げ 砂糖 醤油 油 カレー粉 豚肉 白菜 筍 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	卵 豆製品 芋 海藻
11	月			福島県郷土料理 ソースかつ丼 せんキャベツ 根菜のごま汁	豚肉 パン粉 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ ごま みそ 煮干し	魚 卵 緑黄色野菜 海藻 きのこ
12	火			コーンシュウマイ マーボー大根 わかめスープ	コーンシュウマイ 大根 豚ひき肉 にんにく 生姜 ねぎ 油 豆板醤 砂糖 酒 醤油 みそ 片栗粉 わかめ 豆腐 人参 干し椎茸 ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 魚 果物 卵 果物 緑黄色野菜
13	水	 ごはんの日 麦		青じそドレッシングサラダ 冬野菜のカレー	キャベツ ブロッコリー コーン 青じそドレッシング 豚肉 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
14	木			昆布と人参の混ぜごはん おかか和え 大根となめこのみそ汁	豚ひき肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 醤油 小松菜 白菜 人参 かつお節 醤油 なめこ 大根 ねぎ みそ 煮干し	芋 豆製品 魚 卵 果物 乳製品
15	金	 特別栽培米		山形県郷土料理 冷汁 庄内風いも煮 こうじ納豆	ほうれん草 キャベツ 干し椎茸 こんにゃく 人参 油揚げ みりん 醤油 だし汁 里芋 人参 ごぼう 豚肉 生揚げ 大根 こんにゃく ねぎ みそ	魚 卵 乳製品 果物 海藻
18	月			青森県郷土料理 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんご	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごま油 生姜 にんにく 酒 砂糖 りんご 醤油 甜面醤 白菜 ごぼう 糸こんにゃく 人参 干し椎茸 鶏肉 ねぎ せんべい 酒 醤油 / / 塩 みりん かつお節	豆製品 魚 卵 海藻 緑黄色野菜
19	火	 特別栽培米		いわし三平煮 卵の花炒り すまし汁	いわし三平煮 おから 豚ひき肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 油揚げ ねぎ 油 酒 みりん 醤油 みそ 豆腐 干し椎茸 人参 ほうれん草 塩 醤油 かつお節	芋 卵 淡色野菜 果物 海藻
20	水	 食パン		フレンチサラダ 大根シチュー いちごジャム	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ じゃが芋 グリンピース 豆乳バター 米粉 牛乳 / / 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 海藻
21	木			じゃが芋とウインナーのチリソース タンポオワタン おかかふりかけ	じゃが芋 油 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 ねぎ / 卵 豚肉 コーン 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 / ごま油 ケチャップ 砂糖 酒 ラー油 豆板醤 醤油 塩	豆製品 魚 乳製品 海藻
22	金			冬至メニュー 俵メンチカツ 小豆かぼちゃ ひじきの炒り煮 豆腐とえのきのみそ汁	俵メンチカツ 油 / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 糸こんにゃく 油 酒 みりん 醤油 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	卵 乳製品 淡色野菜 果物
25	月			チキンライス たまごスープ みかんゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 豆乳バター ケチャップ / 卵 干し椎茸 人参 ねぎ 塩 醤油 こしょう かつお節 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 緑黄色野菜