

# 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

R6. 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			昆布と人参の混ぜごはん おほかか和え 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 大根 なめこ ねぎ みそ かつお節	芋 魚 卵 乳製品 豆製品
3	火			あじ磯辺フライ 大根とヤーコンのきんぴら 白菜のみそ汁	あじ磯辺フライ 油 ヤーコン 大根 人参 さつま揚げ こんにやく 油 砂糖 醤油 ごま 唐辛子 白菜 油揚げ わかめ みそ かつお節	芋 肉 卵 乳製品 きのこと 緑黄色野菜
4	水			タンドリーチキン ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ブロッコリー 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 きのこと
5	木			じゃが芋とウインナーのチリソース タンフオワタン みかん	じゃが芋 油 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ にんにく 生姜 豚肉 卵 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 酒 砂糖 ケチャップ 塩 醤油 豆板醤 ラー油	豆製品 魚 乳製品 海藻
6	金			シュウマイ マーボー大根 わかめスープ	肉焼売 大根 豚ひき肉 にんにく 生姜 ねぎ たら油 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 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜
9	月			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 にんにく 生姜 砂糖 酒 醤油 りんご 糸こんにやく ごぼう 人参 白菜 干し椎茸 鶏肉 ねぎ かやきせんべい ／ 酒 みりん 醤油 塩 かつお節	豆製品 魚 卵 海藻 緑黄色野菜
10	火			厚焼き玉子 切り昆布煮 きりたんぼ汁	厚焼き玉子 切り昆布 人参 糸こんにやく さつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 ごぼう 大根 人参 舞茸 ねぎ せりきりたんぼ 酒 醤油 塩 かつお節	豆製品 乳製品 果物
11	水			冷や汁 いも煮 こうじ納豆	小松菜 キャベツ 高野豆腐 干し椎茸 人参 油揚げ 打ち豆 みりん 醤油 だし汁 里芋 大根 牛肉 こんにやく しめじ ねぎ 酒 砂糖 醤油 塩 みりん	魚 卵 果物 海藻 乳製品
12	木			いわしの生姜煮 白菜の塩昆布和え ひつみ汁	いわしの生姜煮 白菜 人参 塩 塩昆布 鶏肉 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ すいとん 醤油 塩	豆製品 卵 緑黄色野菜
13	金			ソースカツ丼 せんキャベツ ざくざく汁	豚ももカツ 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 塩 じゃが芋 豆腐 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 こんにやく ねぎ みそ かつお節	魚 卵 乳製品 果物 海藻
16	月			油麩丼 おくずかけ	鶏肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 麩 卵 ねぎ 油 酒 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 里芋 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ 豆腐 いんげん 米粉めん 酒 醤油 塩 ／ かつお節 片栗粉	魚 乳製品 果物 海藻
17	火			肉そぼろごはん 生姜和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 炒り卵 グリンピース 小松菜 白菜 人参 生姜 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 果物 きのこと 乳製品
18	水			ビーンズサラダ 大根シチュー いちごジャム	大豆 大福豆 金時豆 ツナフレーク キャベツ 人参 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 バター 米粉 牛乳 ／ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	卵 海藻 果物
19	木			俵メンチカツ 小豆かぼちゃ 切干大根の煮物 すまし汁	俵メンチカツ 油 ． かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸こんにやく 油 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 なたね 塩 醤油 かつお節	肉 卵 乳製品 淡色野菜
20	金			フルーツポンチ 冬野菜のカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 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 海藻 きのこと
23	月			鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのり じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 乳製品 きのこと
24	火			チキンライス たまごスープ レモンヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ 卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 ／ トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 海藻 淡色野菜
25	水			もみの木ハンバーグおろしソースがけ ポイル野菜 ジュリエンスープ	もみの木型ハンバーグ 大根おろし 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 塩 こしょう じゃが芋 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン パセリ 塩 こしょう	魚 卵 豆製品 乳製品
26	木			豚キムチ丼 小松菜のみそ汁	豚肉 白菜キムチ 白菜 生姜 にんにく ねぎ 醤油 ごま 小松菜 生揚げ しめじ みそ かつお節	魚 卵 芋 海藻 果物

12月のごはんは、高島産特別栽培米「コシヒカリ」です。