

12月のこんだて

1日・15日（水）

白飯
大根入りマーボー豆腐
春菊のごまあえ
かぶの白みそ汁

エネルギー 410kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 11.2g
塩分 1.8g



2日・16日（木）

白飯
ほうれん草カレー
フルーツヨーグルト

エネルギー 501kcal
たんぱく質 11.9g
脂質 16.3g
塩分 2g



3日・17日（金）

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 407kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 11.4g
塩分 1.7g



6日・20日（月）

豚バラ春雨丼
もやしのナムル
白菜のスープ

エネルギー 516kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 19.8g
塩分 2g



7日・21日（火）

白飯
さばポテカレーチャップ
白菜のツナサラダ
常夜汁

エネルギー 537kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 22.9g
塩分 1.7g



8日・22日（水）

白飯
鮭の磯香焼き
かぶのゆず風味漬け
かぼちゃ入りうどん汁

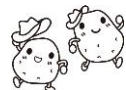
エネルギー 300kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 5.4g
塩分 1.3g



9日（木）

白飯
じゃが芋チンジャオロース
バンサンスー
中華スープ

エネルギー 420kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 13.3g
塩分 1.2g



10日（金）

白飯
冬野菜のかき揚げ
キャベツの昆布あえ
舞茸のすまし汁

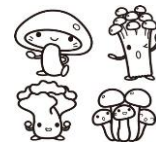
エネルギー 395kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 13.3g
塩分 1.2g



13日・27日（月）

白飯
れんこんバーグ
大根サラダ
きのこのスープ

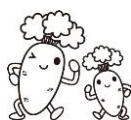
エネルギー 443kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 17.2g
塩分 2.2g



14日（火）

白飯
タラのチーズ焼き
切干し大根の旨煮
沢煮椀

エネルギー 358kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 9.7g
塩分 1.5g



23日（木）

大根ピラフ・星のコロッケ
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
フルーツ

エネルギー 475kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 16.2g
塩分 1.9g



24日（金）

白飯
イタリア風ラザニア
クリスマスポテト
コーンスープ

エネルギー 567kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 20.1g
塩分 2g



28日（火）

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 515kcal
たんぱく質 12.5g
脂質 7.4g
塩分 1.5g



- ❁ 22日は、冬至です。かぼちゃを食べると病気になるといういわれ、「ん」がつく食べ物を食べると幸運に繋がるといわれています。
- ❁ 28日は、もちつき大会です。ひよこ組・りす組は喉詰り防止の為、おもちではなく、白飯、焼き魚汁物、フルーツを食べます。

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 (水)	白飯 大根入りマーボー豆腐 春菊のごまあえ かぶの白みそ汁	米、ごま油 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、白みそ 豚ひき肉、油揚げ みそ、ごま	たまねぎ、しゅんぎく ほうれんそう、もやし にんじん、いんげん だいこん、かぶ ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 ほうれん草カレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、油、粉糖	牛ひき肉、牛乳 ヨーグルト	たまねぎ、しょうが バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 ほうれんそう もも缶、にんにく	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	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、油 オリーブ油 パン粉	かれい ウイナー 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	お茶 ゆずおにぎり (3日) 牛乳・ニラチヂミ (17日)
6 ・ 20 (月)	豚バラ春雨丼 もやしのナムル 白菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油	豚肉、ごま わかめ	もやし、たまねぎ はくさい、にんじん えのきたけ、しめじ にんにく、しょうが にら、ねぎ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 さばポテカレーチャップ 白菜のツナサラダ 常夜汁	米、油 フライドポテト 小麦粉、砂糖	さば、木綿豆腐 ツナ油漬缶、豚肉	ほうれんそう はくさい	牛乳 オニオンブレッド (7日) お茶・蒸し芋もち (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 鮭の磯香焼き かぶのゆず風味漬け かぼちゃ入りうどん汁	米、ゆでうどん 砂糖	さけ、豚肉 あおのり	きゅうり、たまねぎ だいこん、しめじ にんじん、ねぎ かぶ、かぼちゃ れんこん、ゆず	牛乳 お菓子
9 (木)	白飯 じゃが芋 チンジャオロース バンサンスー 中華スープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 油、ごま油 片栗粉	豚肉、卵 ハム	きゅうり、にんじん ピーマン、しめじ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	牛乳 お菓子
10 (金)	白飯 冬野菜のかき揚げ キャベツの昆布あえ 舞茸のすまし汁	米、てんぷら粉 さつまいも、油 ふ	絹ごし豆腐、豚肉 塩こんぶ、わかめ	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ、まいたけ れんこん、にんじん しゅんぎく	牛乳 あんまん
13 ・ 27 (月)	白飯 れんこんバーグ 大根サラダ きのこのスープ	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 油	木綿豆腐、ハム 豚ひき肉	えのきたけ、にんじん たまねぎ、だいこん れんこん、きゅうり もやし、しめじ	牛乳 お菓子
14 (火)	白飯 タラのチーズ焼き 切干し大根の旨煮 沢煮椀	米、マヨネーズ 砂糖	油揚げ、粉チーズ たら、豚肉	にんじん、たけのこ ごぼう、グリーンピース 切り干しだいこん えのきたけ ねぎ	牛乳 大学芋のケーキ
23 (木)	大根ピラフ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 ウイナー チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、キャベツ だいこん、しめじ コーン、ピーマン ブロッコリー にんじん	お茶 ゼリー
24 (金)	白飯 イタリア風ラザニア クリスマスポテト コーンスープ	米、じゃがいも マヨネーズ、油 マカロニ	豚ひき肉、牛乳 とろけるチーズ 牛ひき肉 ハム	クリームコーン缶 ミックスベジタブル トマト、しめじ ピーマン、パセリ たまねぎ	牛乳 カップケーキ
28 (火)	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	木綿豆腐、豚肉 きな粉	バナナ、だいこん はくさい、しめじ にんじん、ねぎ えのきたけ	お茶 フルーチェ