

# 12月のこんだて

2日・16日（月）

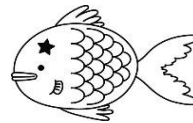
豚バラ春雨丼  
わかめのナムル  
白菜のスープ



エネルギー 420kcal  
たんぱく質 12g  
脂質 18.4g  
塩分 2.2g

3日・17日（火）

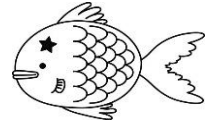
白飯  
さわらの甘酢ソース  
白菜のツナサラダ  
豆腐のみそ汁



エネルギー 465kcal  
たんぱく質 23g  
脂質 18.4g  
塩分 2.1g

4日・18日（水）

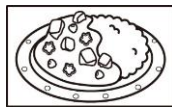
白飯  
じゃが芋チンジャオロース  
小松菜のカニカマあえ  
わかめスープ



エネルギー 364kcal  
たんぱく質 14.7g  
脂質 11.9g  
塩分 1.4g

5日・19日（木）

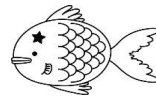
白飯  
里芋のカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 537kcal  
たんぱく質 13.7g  
脂質 22.6g  
塩分 2.3g

6日・20日（金）

白飯  
さばのみそ煮  
かぶのゆず風味漬け  
なんきん入りうどん汁



エネルギー 421kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 12.5g  
塩分 1.9g

9日（月）

白飯  
タラのみそチーズ焼き  
切干し大根の旨煮  
沢煮椀



エネルギー 407kcal  
たんぱく質 24.4g  
脂質 10.1g  
塩分 2.1g

10日・24日（火）

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 493kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 21g  
塩分 2.1g

11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 420kcal  
たんぱく質 19.2g  
脂質 14.5g  
塩分 2.2g

12日（木）

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 424kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 13.9g  
塩分 1.5g

13日（金）

白飯  
冬野菜のかき揚げ  
キャベツの昆布あえ  
麩のすまし汁



エネルギー 389kcal  
たんぱく質 7.6g  
脂質 12.5g  
塩分 1.1g

23日（月）

白飯  
ミートグラタン  
クリスマスポテト  
コーンスープ



エネルギー 560kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 20.5g  
塩分 2.2g

26日（木）

チャーハン・星のコロッケ  
ブロッコリーサラダ  
コンソメスープ  
ヤクルト



エネルギー 438kcal  
たんぱく質 15.3g  
脂質 14.6g  
塩分 1.7g

27日（金）

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 516kcal  
たんぱく質 13.1g  
脂質 8.2g  
塩分 1.3g

- ❖ 3日から6日は、さかなの日です。ツナ缶、わかめ、カニカマさばを使用します。3日には、まちからさんからさわらを仕入れます。
- ❖ 21日は、冬至です。この日に「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。20日には、なんきん入りうどん汁を食べます。かぼちゃは、別名なんきんと言います。
- ❖ 27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	
2 ・ 16 (月)	豚バラ春雨丼 わかめのナムル 白菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ごま	豚肉、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 にら、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	白飯 さわらの甘酢ソース 白菜のツナサラダ 豆腐のみそ汁	米、油、砂糖 片栗粉、ごま	さわら、木綿豆腐 ツナ缶、みそ	はくさい たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	お茶・蒸し芋もち (3日) 牛乳 大学芋のケーキ (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 じゃが芋 チンジャオロース 小松菜のカニカマあえ わかめスープ	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉 かにかまぼこ わかめ	こまつな、キャベツ たまねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ ねぎ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (木)	白飯 里芋のカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも さといも、砂糖 油	豚肉、豆乳 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 さばのみそ煮 かぶのゆず風味漬け なんきん入りうどん汁	米、砂糖 うどん	さば、鶏肉 みそ	かぶ、かぼちゃ きゅうり、だいこん しめじ、にんじん れんこん、ゆず ねぎ、しょうが	牛乳 クラッカーサンド (6日) あずきクッキー (20日)
9 (月)	白飯 タラのみそチーズ焼き 切干し大根の旨煮 沢煮椀	米、砂糖、ごま油	たら、豚肉 油揚げ、白みそ 粉チーズ、ちくわ	にんじん、えのきたけ たけのこ、ごぼう 切り干しだいこん グリーンピース ねぎ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	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	豚ひき肉 牛ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳、ハム	たまねぎ、だいこん れんこん、きゅうり えのきたけ、にんじん もやし、しめじ	牛乳 さつま芋スティック (10日) カップケーキ (24日)
11 ・ 25 (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 ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 白みそ 油揚げ みそ	たまねぎ、しゅんぎく だいこん、かぶ ほうれんそう にんじん、もやし かぶ、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
12 (木)	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、パン粉 オリーブ油、油	かれい ベーコン 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	牛乳 お菓子
13 (金)	白飯 冬野菜のかき揚げ キャベツの昆布あえ 麩のすまし汁	米、さつまいも てんぷら粉、油 い	豚肉、塩こんぶ	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ、れんこん しゅんぎく、にんじん ねぎ	牛乳 カレー肉まん
23 (月)	白飯 ミートグラタン クリスマスポテト コーンスープ	米、じゃがいも マカロニ マヨネーズ パン粉、油	豆乳、豚ひき肉 牛ひき肉 ハム	クリームコーン缶 ミックスベジタブル たまねぎ トマト、パセリ	牛乳 お菓子
26 (木)	チャーハン 星のコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉、チーズ 鶏ひき肉	にんじん、たけのこ ブロッコリー たまねぎ キャベツ コーン、ねぎ	お茶 ゼリー
27 (金)	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、片栗粉	木綿豆腐、豚肉 きな粉	バナナ、だいこん はくさい、しめじ えのきたけ、にんじん ねぎ	牛乳 お菓子