

12月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	水	ごはん・昆布ふりかけ	かつお節	昆布	米 砂糖	白ゴマ		
		じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ グリンピース
		五目きんぴら 牛乳	豚肉	牛乳	白滝 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう れんこん
2	木	ツナおろしスパゲティ	ツナ	のり	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油		にんにく 大根
		大学芋 牛乳		牛乳	さつまいも ざらめ 水あめ	サラダ油 黒ゴマ		
3	金	鮭ひじきごはん	鮭 卵	ひじき	米 砂糖	サラダ油		
		沢煮椀	豚肉 油揚げ		里芋		にんじん	大根 長ねぎ
		黒蜜きなこ白玉 牛乳	きな粉	牛乳	白玉粉 砂糖 黒蜜			
6	月	ココアビスキュイパン	卵		ココアパン グラニュー糖 薄力粉	バター アーモンド		
		肉団子トマトスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵		パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 薄力粉	サラダ油	にんじん トマト	長ねぎ 玉ねぎ
		ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳				
7	火	プルコギ丼	豚肉		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ もやし 長ねぎ
		パンサンスウ			春雨 砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり もやし
		アップルゼリー 牛乳		寒天 牛乳	砂糖			りんごジュース
8	水	エビピラフ	エビ		米	バター サラダ油	にんじん	コーン
		ハムとポテトの包み揚げ	ハム	チーズ	春巻きの皮 じゃがいも	サラダ油		
		キャベツスープ 牛乳	鶏肉	牛乳			にんじん	玉ねぎ キャベツ
9	木	ごはん			米			
		白身魚の塩麹焼き	ホキ					
		じゃこあえ 豚汁 牛乳		ちりめんじゃこ	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ
10	金	親子丼	鶏肉 卵		米 こんにゃく 砂糖 でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ
		きゅうりの浅漬け					にんじん	大根 きゅうり しょうが
		熊本県玉名市のでこぼん 牛乳		牛乳				でこぼん
13	月	担々麺	豚ひき肉		蒸し中華めん 砂糖	サラダ油 白練りゴマ 白ゴマ ゴマ油	にんじん	にんにく しょうが もやし 長ねぎ
		エビ揚げワンタン	鶏ひき肉 エビ		ワンタンの皮 でんぷん	サラダ油 ゴマ油		玉ねぎ
		牛乳		牛乳				
14	火	ハヤシライス	豚肉		米 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		ブドウゼリー 牛乳		寒天 牛乳	砂糖			ブドウジュース
15	水	ミルクパン			ミルクパン			
		ポテトミートグラタン	豚ひき肉	チーズ	じゃがいも 砂糖 薄力粉	サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		白菜クリームスープ 牛乳	ベーコン	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	白菜 しめじ
16	木	豚の生姜焼き丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ
		ナタデココポンチ 牛乳		牛乳	砂糖			黄桃缶 みかん缶 バイン缶 ナタデココ
17	金	麦ごはん			米 押麦			
		酢豚	豚肉		でんぷん 砂糖	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ
		みかん 牛乳		牛乳				みかん
20	月	ごはん			米			
		しゅうまい	豚ひき肉		しゅうまいの皮	ゴマ油		玉ねぎ しょうが
		中華サラダ 卵ワカメスープ 牛乳		ワカメ	でんぷん	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ
21	火	ごはん			米			
		鯖のあずま煮	鯖		でんぷん 砂糖	サラダ油		
		ゴマ酢あえ みそけんちん汁 牛乳	焼きちくわ 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	砂糖 こんにゃく	白ゴマ	にんじん	もやし きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ
22	水	ほうとう	豚肉 油揚げ 赤みそ		冷凍ほうとう	サラダ油	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 長ねぎ
		抹茶蒸しパン 牛乳	卵	調理用牛乳	薄力粉 砂糖 さつまいも	サラダ油		
23	木	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー
		シュガーフランス			ソフトフランスパン グラニュー糖	マーガリン		
		ブロッコリーサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ
		ポークストロガノフ ショア	豚肉	ショア	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム