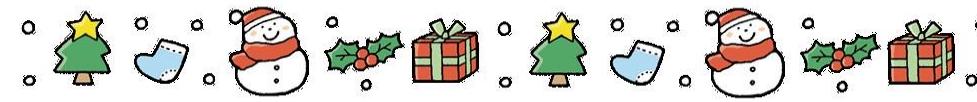
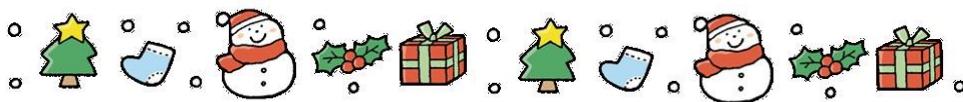


12月献立表



日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
1 (月)	コーンごはん		コーン	米 麦	725 25.3
	すまし汁	豆腐 油あげ	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草		
	納豆サラダ	納豆 チーズ かつお節 のり	キャベツ きゅうり 人参	マヨネーズ(卵不使用)	
2 (火)	麦ごはん			米 麦	712 28.6
	すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく ねぎ	砂糖 油	
	つぼみサラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ 人参	和風ドレッシング	
3 (水)	揚げパン	きな粉		コッペパン 油 砂糖	769 30.7
	春雨スープ	鶏肉	白菜 えのき 玉ねぎ 人参	春雨	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
4 (木)	麦ごはん			米 麦	735 27.2
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	里いも	
	いわしみぞれ煮	いわしみぞれ煮			
	しょうが和え		キャベツ きゅうり にんじん	砂糖	
5 (金)	麦ごはん			米 麦	723 23.7
	京いものみぞ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	京いも	
	豚肉とあつあげのキムチ炒め	あつあげ 豚肉	キムチ 玉ねぎ 人参	砂糖 ごま油	
8 (月)	麦ごはん			米 麦	647 23.8
	キャベツスープ	バーコン	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ	油 でんぶん	
	大根のピリ辛炒め	豚肉 みそ	大根 ごぼう にんじん ねぎ	ごま油 砂糖	
	しそ味ひじき		しそ味ひじき		
9 (火)	麦ごはん			米 麦	752 28.7
	鶏肉と里いもの煮物	鶏肉 ちくわ	れんこん 人参 こんにゃく たけのこ 青豆	里いも 油 砂糖	
	ハムサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
10 (水)	食パン			食パン	751 30.9
	いちご＆マーガリン			いちごジャム マーガリン	
	鶏肉ときのこのシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	白菜 人参 たまねぎ しめじ	じゃがいも バター	
	さっぱりツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参 コーン	ごま油 砂糖	
11 (木)	麦ごはん			米 麦	788 23.1
	中華卵スープ	バーコン 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ	でんぶん ごま油	
	春巻き	春巻き		油	
	添え野菜		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
12 (金)	麦ごはん				746 31.2
	石狩汁	鮭 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	白菜 大根 人参 コーン ねぎ	バター	
	ひじき炒め	鶏肉 ひじき 大豆	こんにゃく れんこん 青豆 人参	ごま油 砂糖	
15 (月)	麦ごはん				684 27.1
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ	油 砂糖 でんぶん	
	かぶのゆず酢和え	昆布 かまぼこ	かぶ 大根 人参 ゆず	砂糖	
16 (火)	麦ごはん				753 24.6
	ギョーザスープ	ぎょうざ	もやし 玉ねぎ チンゲン菜 人参	ごま油	
	チリソース炒め	豚肉 あつあげ	玉ねぎ 人参 ピーマン	油	
17 (水)	黒糖パン				825 32.7
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 マッシュルーム	マカロニ バター	
	さつまいもサラダ	ハム	ブロッコリー 人参 コーン	さつまいも マヨネーズ(卵不使用)	
18 (木)	わかめごはん	わかめ			862 33.8
	団子汁 三松中 リクエスト献立	鶏肉 油あげ	こんにゃく 大根 ごぼう 人参 ねぎ	もち	
	チキン南蛮	鶏肉		でんぶん 小麦粉 油 砂糖	
19 (金)	手作りタルタルソース	卵	玉ねぎ 人参 パセリ	砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	721 26.9
	麦ごはん 冬至献立				
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 鶏肉 あつあげ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく 青豆	じゃがいも 油 砂糖	
20 (土)	日向夏ドレッシングサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	日向夏ドレッシング	800 29.2
	麦ごはん				
	ビーフカレー	牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃがいも 油	
21 (日)	星のチーズサラダ	鶏肉 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 砂糖	735 32.6
	麦ごはん				
	クリスマス 献立	鶏肉 豆腐	ごぼう こんにゃく 人参 ねぎ	里いも	
23 (火)	鉄火みそ	豚肉 みそ	玉ねぎ たけのこ 人参 にら 青豆	砂糖 ごま油	841 36.3
	バーガーパン				
	ポトフ	豚肉 ウインナー	大根 玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも 油	
24 (水)	照り焼きハンバーグ	照り焼きチキン			841 36.3
	コーンマヨサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ(卵不使用)	