

日 曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1 木	ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ こんにゃくと蓮根の金平 肉団子と野菜の中華スープ	米 片栗粉 キャノーラ油 こんにゃく 砂糖 ごま油	蓮根 しめじ 人参 きくらげ インゲン 白菜 法蓮草	鰯骨なし 肉団子(鶏・豚) 牛乳	687	25.6
2 金	パン 牛乳 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーと南瓜のサラダ ビーンズのトマトスープ	ドッグパン キャノーラ油 マヨネーズ パン粉	ブロッコリー 南瓜 人参 大根 ムキ枝豆 ホールトマト	鶏肉 4種豆ミックス(白インゲン豆・ 赤インゲン豆・インゲン豆・エジプト豆) ウィンナー(豚) 牛乳	618	30.9
5 月	ごはん 牛乳 メンチカツ 春雨サラダ 法蓮草とうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 緑豆春雨 うすまき麩	コーン 人参 きぬさや きくらげ 法蓮草	メンチカツ(鶏・豚) 味噌 牛乳	729	22.3
6 火	ごはん 牛乳 ぶりの塩焼き インゲンとちくわの和え物 豚汁	米 キャノーラ油 砂糖 里芋 こんにゃく	インゲン 大根 ごぼう 人参 青葱	ぶり骨なし ちくわ 豚肉 味噌 牛乳	707	30.5
7 水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の昆布炒め 揚げ餃子	米 キャノーラ油	緑豆もやし キャベツ チンゲン菜 人参 きくらげ 昆布	豚肉 餃子(鶏・豚) 牛乳	695	24.5
8 木	ごはん 牛乳 鶏肉のごま風味揚げ 小松菜と白菜の和え物 わかめとうす揚げのすまし汁	米 片栗粉 黒ごま キャノーラ油 砂糖	小松菜 白菜 人参 わかめ 青葱	鶏肉 うす揚げ 牛乳	795	30.5
9 金	ごはん 牛乳 マーボー丼 春巻 バナナ	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 しいたけ おろし生しょうが おろし生にんにく 青葱 グリーンピース バナナ	豚肉 大豆たんぱく 豆腐 赤だしみそ 牛乳 春巻(豚)	805	26.0
12 月	ごはん 牛乳 肉コロッケ ひじき入り花野菜サラダ キャベツと麩のみそ汁	米 肉コロッケ キャノーラ油 麩	ひじき ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン キャベツ 青葱	味噌 牛乳	697	20.5
13 火	ごはん 牛乳 揚げ魚のあんかけ もやしとチンゲン菜のごま和え パイ	米 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま	おろし生しょうが 緑豆もやし チンゲン菜 人参 パイ	ホキ骨なし 牛乳	627	22.3
14 水	ごはん 牛乳 牛丼 南瓜の揚げシューマイ 白菜と厚揚げのみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 青葱 白菜	牛肉 南瓜シューマイ 厚揚げ 味噌 牛乳	723	29.1
15 木	めん 牛乳 和風スバゲティ サツマ芋サラダ はちみつレモンゼリー	スバゲティ キャノーラ油 サツマ芋 砂糖 マヨネーズ はちみつレモンゼリー	玉ねぎ 小松菜 人参 コーン しめじ	シーチキン 牛乳	624	20.4
16 金	ごはん 牛乳 鮭の香草焼き マセドアンサラダ 豆腐とわかめのスープ	米 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	パセリ キュウリ 人参 わかめ	鮭骨なし ウィンナー(豚) 豆腐 牛乳	700	28.2
19 月	ごはん 牛乳 変わりだねドライカレー コールスローサラダ オレンジ	米 サツマ芋 キャノーラ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン おろし生にんにく おろし生しょうが キャベツ キュウリ オレンジ	豚肉 牛乳	710	20.4
20 火	パン 牛乳 トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ 南瓜入りコーンポタージュ イチゴジャム	食パン 砂糖 マカロニ イチゴジャム	玉ねぎ キュウリ 人参 南瓜 コーン パセリ	ハンバーグ(牛・鶏) シーチキン 牛乳	652	25.6
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーサラダ 玉ねぎとわかめのスープ	米 砂糖 いりごま キャノーラ油 マヨネーズ ごま油	ブロッコリー ミックスベジタブル 玉ねぎ わかめ 青葱	鶏肉 牛乳	760	29.9
平均					702	25.8

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12月21日は【冬至】の日です

冬至とは一年で最も昼が短い日のことです。
お風呂にゆずを入れてゆず湯にし、南瓜を
食べる風習があります。

南瓜の旬は夏ですが、保存がきくので風邪を
ひきやすいこの時期にビタミンAを補給する
ために、昔から食されています。



【風邪に負けない体力づくり】

寒くなると体力が低下して
ビタミン不足で風邪をひきや
すくなります。

風邪をひかない為には、
睡眠・栄養をしっかりとって
生活リズムを正しましょう。