

12月 予定献立表

日曜日	こんだて表	材 料 名						エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
		赤		緑		黄		kcal	g	%	g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	ご飯 揚げギョーザ パンサンスー けんちん汁 牛乳	ギョーザ(豚) ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん	キャバツ もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 白菜 こんにゃく	米 マロニー 砂糖 じゃがいも	油 ごま	814	26	27	2.89
4火	ご飯 ピリ辛とり野菜 牛肉とじゃがいもの金平 キャンディーチーズ/牛乳	とり肉 ちくわ 豆腐 みそ 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	白菜 もやし えのきだけ ねぎ しらたき にんにく しょうが キムチ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	813	34	26	2.88
5水	小豆ご飯 アジのごまがらめ 煮しめ 納豆汁 牛乳	小豆 さつま揚げ 納豆 豆腐 みそ	牛乳 豆アジ	にんじん 小松菜	大根 干しいたけ こんにゃく れんこん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	758	27	22	3.67
6木	冬野菜カレー 花野菜サラダ オレンジ・ココゼリー/牛乳	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん 白菜 大根 しょうが にんにく トマト缶 りんご カラフラワー キャバツ オレンジジュース	米 白麦 さつまいも 砂糖 ナタデココ	カレールウ 油	931	27	25	3.74
7金	50周年記念代休										
10月	ご飯 麻婆豆腐 コーンしゅうまい 大根のナムル 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ水蒸し 大根 キャバツ コーンしゅうまい	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	857	33	27	3.14
11火	ご飯 鶏肉とれんこんの揚げからめ かぶとりんごの甘酢和え じゃがいものみそ汁 牛乳	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが れんこん りんご かぶ 白菜 キャバツ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	852	26	28	2.4
12水	ベーコンと青菜の混ぜご飯 クリームスパゲティ ひじきとごぼうのサラダ 牛乳	ベーコン とり肉 ささみ	牛乳 しらす干し チーズ ひじき	大根菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン ごぼう きゅうり	米 スパゲティ 米粉 砂糖	油 バター マヨネーズ ごま	900	32	27	3.36
13木	ご飯 さごしフライ・ソース おかか和え 大根のみそ汁 牛乳	さごし 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	もやし キャバツ 大根 えのきだけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	813	33	27	2.9
14金	ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ぜんまい水蒸し 切り干し大根 もやし えのきだけ 玉ねぎ パナナ パイン もも	米 白麦 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま	856	29	22	3.23
17月	ご飯 豚大根 ポテトサラダ みかん/牛乳	豚肉 ちくわ うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	大根 れんこん こんにゃく きゅうり りんご みかん	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	826	27	26	2.64
18火	ご飯 いかとふくらぎのチリソース 切り干し大根の中華風サラダ 中華風かきたま汁 牛乳	いか ふくらぎ ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 キャバツ きゅうり ねぎ 干しいたけ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	855	33	30	2.85
19水	ご飯 ささみときのこのホイル焼き 大浜大豆の磯煮 さつまいものみそ汁 牛乳	ささみ 大浜大豆 みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ まいたけ しめじ エリンギ えのきだけ ごぼう こんにゃく 白菜 大根	米 砂糖 さつまいも	生クリーム	787	32	23	2.72
20木	ご飯・そら納豆 南京入りほうとう風うどん れんこんといんげんの ごま和え 牛乳	とり肉 かまぼこ みそ 納豆	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	大根 白菜 干しいたけ ねぎ れんこん キャバツ	米 ほうとう 砂糖	ごあ	794	28	19	3.48
21金	シーフードカレーピラフ クリスマスチキン 野菜スープ 手作りクリスマスデザート 牛乳	いか シーチキン あさり とり肉 卵	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース もやし キャバツ	米 白麦 片栗粉 チョコレート 砂糖 小麦粉	バター 油	986	36	36	3.62

※献立は都合により、変更する場合があります。



冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると運に恵まれると言われてます。特に、「南京(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、寒天、うどん」のような2つ「ん」がつく食べ物はさらに運を呼び込む給「冬至の七種」と呼ばれています。