

12月 献立表

日	献立・配膳図		使用材料名					日	献立・配膳図		使用材料名							
1 水 アイの日		小松菜の胡麻和え ベーコンエッグ	ヨーグルト 厚揚の味噌汁	赤 黄 緑	(ベーコンエッグ)・厚揚・味噌 ヨーグルト・牛乳 米・じゃが芋・ゴマ	小松菜・人参・切干大根・牛蒡 しめじ・葱・大根	7.4	5.2	2.2	13 月		ツナサラダ チーズコロッケ	洋風コロコロ スープ	赤 黄 緑	(チーズコロッケ)・ツナ・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング 菜種油・コンソメ キャベツ・人参・コーン・大根・玉葱 小松菜・かぼちゃ	2.4	5	2.6
2 木		ビーフン炒め チキンナゲット	中華風 五目スープ	赤 黄 緑	チキンナゲット・ハム・豚肉・牛乳 米・ビーフン・コンソメ・鶏ガラスープ ごま油・でんぶ 玉葱・キャベツ・ピーマン・人参・大根	4.3	3.5	3.2	14 火		野菜炒め 豚肉の味噌焼	おでん	赤 黄 緑	豚肉・鶏肉・うずらの卵・昆布 竹輪・味噌・牛乳 米・じゃが芋・三温糖・菜種油 キャベツ・玉葱・人参・もやし・大根 蒟蒻	2.8	5.2	2.7	
3 金		ビーフカレー 麦ご飯 福神着	みかん 牛蒡 サラダ	赤 黄 緑	牛肉・ツナ・牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油 玉葱・人参・牛蒡・胡瓜・コーン みかん	2.3	5.4	2.7	15 水		白菜のお浸し 鯖のマヨ味噌焼き	ごんぼ汁	赤 黄 緑	鯖・かつお節・牛肉・薄揚・ワカメ 味噌・牛乳 米・マヨネーズ(卵不使用)・三温糖 白菜・人参・法蓮草・牛蒡・椎茸 葱・蒟蒻	3	5.4	3.2	
6 月		ひじきと蓮根の五目煮 鯖の南部焼	さつま汁	赤 黄 緑	鯖・ひじき・薄揚・ちくわ・味噌 牛乳 米・サツマイモ・ゴマ・三温糖・みりん 蓮根・インゲン・人参・大根・白菜 葱・蒟蒻	3.5	4.5	2.4	16 木		スパゲティ ソテー 照焼 豆腐ハンバーグ	豆乳とお野菜の マフィン キャベツ大根の スープ	赤 黄 緑	(豆腐ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 米・スパゲティ・蒲焼のタレ・三温糖 豆乳とお野菜のマフィン 玉葱・人参・法蓮草・キャベツ 大根・しめじ	3.1	4.7	3.7	
7 火		ナムル ニラ饅頭	八宝菜	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・豚肉・牛乳 米・中華だし・ゴマ・三温糖・菜種油 法蓮草・葱・白菜・玉葱・人参・椎茸	2.9	6.9	2.5	17 金		大豆サラダ ちくわ天	1食 うどん	赤 黄 緑	竹輪・豚肉・大豆・ハム・牛乳 うどん・じゃが芋・カレールー・菜種油 玉葱・人参・しめじ・葱・胡瓜・コーン キャベツ	2.6	7.4	3.4	
8 水 歯の日		法蓮草 バターソテー ハンバーグ トマトソースかけ	プリン もやし スープ	赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 5種豆・プリン・牛乳 米・トマトピューレ・ケチャップ バター・コンソメ 法蓮草・しめじ・人参・コーン・玉葱 もやし・小松菜	6.8	8	3.9	20 月		ポテト サラダ トンカツ	法蓮草 スープ	赤 黄 緑	(トンカツ)・ツナ・ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) コンソメ・菜種油 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・もやし 法蓮草・玉葱	2.9	3.7	5.6	
9 木		切干大根のハリハリ漬 鶏肉の竜田揚	野菜の旨煮	赤 黄 緑	鶏肉・高野豆腐・牛乳 米・里芋・ゴマ・三温糖・菜種油 澱粉 切干大根・胡瓜・人参・小松菜・玉葱 蓮根・椎茸・牛蒡・インゲン・生姜・コン ニク	3.5	10.5	2.4	21 火 食育の日		冬至南京 ホキの磯辺炙	すき焼き 風煮	赤 黄 緑	ホキ・牛肉・焼き豆腐・青のり ちくわ麩・牛乳 米・小豆・天ぷら粉・菜種油・三温糖 南瓜・白菜・玉葱・葱・しめじ 蒟蒻	2.8	5.1	2.2	
10 金		コールスロー サラダ オムレツ	クリーム シチュー	赤 黄 緑	(オムレツ)・ツナ・鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・いちごジャム ドレッシング・クリームシチュール・菜種油 キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱 人参・しめじ・ブロッコリー	2.6	6.3	5.2	23 木		法蓮草 サラダ タンドリー チキン	クリスマス デザート キャベツ スープ	赤 黄 緑	鶏肉・ハム・ツナ・ヨーグルト ベーコン・牛乳 米・バター・ケチャップ・カレー缶・コンソメ ウスターソース・ドレッシング・クリスマスケーキ 玉葱・人参・枝豆・法蓮草・コーン 切干大根・もやし・キャベツ・生姜・コンニク	2.6	5.3	4.1	
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)		

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む小松菜・厚揚・卵等が献立に入っています。
- 今月8日は、歯ツピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、法蓮草・小松菜・豆・プリン等が献立に入っています。
- 今月21日は、食育の日献立の日です。
福井県の郷土食の冬至南京(小豆のせ)が、献立に入っています。



南部焼

南部焼きとは、肉や魚などに下味をつけ、ごまをつけ焼いたものをいいます。現在の岩手県と青森県にまたがる南部地方がゴマの名産地であることから、ゴマをもちいた料理を「南部～」というようになったそうです。ゴマはビタミンEやセサミンという優れた栄養素を含んでいるため日本では、昔から不老長寿の食べ物とされてきました。脳の働きを高め老化防止にも役立つことから中国では「若返りの薬」といわれたほどです。



