

12月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1 日 月	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 ごま	豚肉 ツナ	牛乳 わかさぎ	にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ
	ご飯	砂糖 小麦粉 米粉			あおさ	こまつな	もやし
	肉じゃが						
	わかさぎフライ						
2 日 火	小松菜のごま酢和え						
	牛乳	こしひかり かたくり粉	油 ごま	豆腐 みそ 鶏レバー	牛乳	みずな にんじん	だいこん ねぎ なめこ
	ご飯	じゃがいも 砂糖		鶏肉 油揚げ		こまつな	もやし えのきたけ
	白菜のみそ汁						
3 日 水	鶏肉とレバーの揚げ煮						
	牛乳	こしひかり	油 ごま油 ごま	たまご あり	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ
	ご飯	かたくり粉 砂糖		豚肉 みそ		ピーマン	玉ねぎ みかん
	ほうれん草とあさりのシソジャースープ						
4 日 木	ホイコーロー						
	牛乳	こしひかり じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	油揚げ みそ 厚揚げ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	はくさい だいこん ねぎ
	ご飯	砂糖	油 ごま	かつおぶし ちくわ			れんこん ごぼう
	白菜のみそ汁						
5 日 金	厚揚げのお好みソースかけ						
	牛乳	パン じゃがいも	オリーブ油 油	ベーコン ハム	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ
	食パン	砂糖 小麦粉 パン粉	豆乳クリーム			パセリ	にんにく みかん
	トマトスープ						パイナップル もも
8 日 月	ハムカツ						
	牛乳	こしひかり 砂糖	油 ごま油 ごま	厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうがだいこん ねぎ
	ご飯	かたくり粉 パン粉					玉ねぎ
	大根と厚揚げのオイスターソース煮						
9 日 火	中華肉団子						
	牛乳	こしひかり さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ
	ご飯		ごま	みそ かれい			しょうが たくあん
	里いも豚汁						キャベツ きゅうり
10 日 水	かれいの南蛮漬け						
	牛乳	こしひかり 大麦	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん	しょうがにんにく 玉ねぎ
	ご飯	じゃがいも	ごま油 ごま		こんぶ とさかのり		グリーンピース キャベツ
	麦ごはん				ふりのヨーグルト		もやし きゅうり コーン
11 日 木	ポークカレー						ルレクチェ
	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま	がんもどき うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しょうが
	ご飯			さば みそ			はくさい もやし
	おでん						
12 日 金	さばのみそ煮						
	牛乳	米粉めん かたくり粉 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 茎わかめ	にんじん さやえんどう	にんにくしょうが しいたけ
	ご飯	さつまいも 水あめ					キャベツ もやし ねぎ
	ちゃんぽんめんとスープ						コーン
15 日 月	茎わかめのサラダ						
	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 ごま	油揚げ みそ 納豆	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	だいこん ねぎ たくあん
	ご飯	パン粉 米粉 小麦粉		かつおぶし まぐろ		野沢菜 しその実	
	かぼちゃのみそ汁						
15 日 月	フィッシュコロッケ						
	きりざい						

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
16日火	牛乳	こしひかり なたくり粉	油 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳 あげちりめん	にんじん こまつな	はくさいなめこねぎ
	ご飯	砂糖			のり		だいこん レモン もやし
	みぞれ汁						キャベツ
	鶏肉のレモンソース						
17日水	じゃこのり和え						
	牛乳	こしひかり な なたくり粉	油 バター	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん しいたけ
	ご飯	砂糖 さつまいも		鶏肉 大豆 ツナ	チーズ		しょうが たけのこ
	チンドン屋さんスープ	小麦粉		たまご			グリーンピース コーン
18日木	海のもの山のもの仲良し丼の具 きざみのり						
	さつまいもとチーズのマフィン						
	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム
	チキンライス	マカロニ 砂糖					グリーンピース キャベツ
19日金	コンソメスープ						
	卵シート 個人用ケチャップ						セロリー きゅうり コーン
	ポテトサラダ						
	牛乳	米粉パン みかんジャム	油 ホワイトルウ	鶏肉 たら あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく
22日月	米粉コッペパン みかんジャム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油			パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン
	クリームシチュー						
	たらのアクアパッツァ						
	フレンチサラダ						
23日火	牛乳	こしひかり ほうとう	ノンエッグマヨネーズ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん	はくさい ねぎ しいたけ
	ご飯	砂糖	ごま	さわら			ゆず れんこん コーン
	ほうとう汁						えだまめ
	さわらのゆずみそかけ						
24日水	れんこんの和風サラダ						
	牛乳 ピラフ	こしひかり じゃがいも	油 オリーブ油	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
	ミネストローネ	マカロニ 砂糖 小麦粉				パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ セロリー
	クリスマスチキン	パン粉 コーンフレーク					にんにく きゅうり
日	もみの木サラダ	セレクトデザート					
	セレクトデザート						
	牛乳	こしひかり さといも	ごま油 ごま 油	みそ 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん れんこん ごぼう
	ご飯	砂糖 なたくり粉		豚肉 大豆		ピーマン	ねぎ えのきたけ しょうが
日	根菜の具沢山汁	さつまいも むらさきいも					にんにく キャベツ
	厚揚げのみそ炒め丼						
	さつまいもチップス						
日							
日							