

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		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			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	牛乳 ご飯 うすくず汁 あじの薬味ソースがけ 小松菜のごま酢和え	こしひかり なたくり粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 あじ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ しょうが もやし	17日	牛乳 ご飯 じゅんじゅん わかさぎフライ かんぴょうサラダ	こしひかり 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 わかさぎ 塩昆布	にんじん	しょうが ほうさい 玉ねぎ えのきたけ ねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり コーン
3日	牛乳 ご飯 キムチ豚汁 そぼろ丼の具 みかん	こしひかり じゃがいも 砂糖	油	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース コーン 切干大根 みかん	18日	牛乳 麦ごはん ポークカレー 白菜のサラダ	こしひかり 大麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールー	豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース ほうさい きゅうり コーン
4日	牛乳 ご飯 しょうが入り玉子スープ かわいいのピリ辛ソース 韓国風サラダ	こしひかり なたくり粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	ベーコン たまご カレイ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん こまつな	玉ねぎ しょうが ねぎ キャベツ にんにく	19日	牛乳 ご飯 ほうとう汁 鶏つくね れんごんのきんぴら はちみつゆずゼリー	こしひかり ほうとう 砂糖 パン粉 小麦粉 はちみつゆずゼリー	油 ごま	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん	ほうさい ねぎ しいたけ れんごん ごぼう 玉ねぎ
5日	牛乳 ご飯 根菜の具沢山汁 厚揚げのねぎみそ焼き 切干大根のエスニック炒め	こしひかり さといも 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん なら	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ にんにく 切干大根	20日	牛乳 ココア米粉コッペパン ポークビーンズ たらのアクアパッツァ フレンチサラダ	ココアパン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	豚肉 大豆 たら あさり	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン
6日	牛乳 コッペパン みかんジャム 豆乳クラムチャウダー 鶏肉のワインソースかけ チーズサラダ	パン みかんジャム じゃがいも なたくり粉 砂糖 米粉	油 ホワイトルウ	あさり ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	23日	牛乳 ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さわらのみそだれかけ じゃがいものきんぴら	こしひかり 砂糖 なたくり粉 じゃがいも	油 ごま	豆腐 みそ さわら 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう
9日	牛乳 ご飯 白菜と肉団子のスープ 豚肉とレバーのスタミナ揚げ 大根の中華和え	こしひかり はるさめ じゃがいも なたくり粉 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 豚レバー 豚肉 ハム	牛乳	にんじん なら こまつな	ほうさい ねぎ しいたけ にんにく だいこん 玉ねぎ	24日	牛乳 ビラフ ミネストローネ ローストチキン もみの木サラダ セレクトケーキ	こしひかり じゃがいも マカロニ 砂糖 はちみつ セレクトケーキ	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 コーン キャベツ セロリー
10日	牛乳 ご飯 おでん さばのみそ煮 白菜のおひたし	こしひかり 砂糖 砂糖	ごま	がんもどき うずら卵 さば みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しょうが ほうさい もやし たくあん	日							
11日	牛乳 ご飯 厚揚げのオイスターソース煮 焼ききょうざ マーボー春雨	こしひかり 砂糖 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん なら	だいこん きくらげ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	日							
12日	牛乳 ご飯 みぞれ汁 鶏肉のカレーマリネ 和風ポテトサラダ	こしひかり なたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	ほうさい なめこ ねぎ だいこん 玉ねぎ きゅうり	日							
13日	牛乳 ソフトめん ミートソース コーンサラダ スイートポテト	ソフトめん 砂糖 さつまいも	オリーブ油 ハヤシルウ 油 豆乳バター	豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	日							
16日	牛乳 ご飯 ピジンパ トックススープ ヨーグルトあえ	こしひかり 砂糖 トック	ごま油 ごま油	豚肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	にんにく しょうが ぜんまい 白菜 ねぎ もやし だいこん たけのこ しいたけ バイオアップル もも みかん	日							