

日付		献 立				食 品 群			栄 養 量											
日	曜	スプーン	主 食	牛 乳	お か す	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小 工 ル ギ	小 蛋 白 質	中 工 ル ギ	中 蛋 白 質							
1	月	○	ごはん	牛乳	タコライス チーズオムレツ	もちむぎいり スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豚レバーチップ チーズオムレツ	白飯 もち麦 油 じゃが芋	玉葱 人参 もやし チンゲン菜 にんにく カットトマト キャベツ	603	23.9	771	29.6							
2	火	○	ちゃめし	牛乳	おでん ごぼうサラダ (かおりごまだれッシング) チキンナゲット		牛乳 ミニワインナー うすら卵水煮 昆布 竹輪 チキンナゲット	茶飯 茄蘿 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	人参 大根 胡瓜 ごぼう キャベツ	631	22.9	871	30.0							
3	水	○	じこなうどん	牛乳	にくまん りんご	あんかけ うどん	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 肉まん	地粉うどん 濃粉 ごま油 きび砂糖	生姜 人参 大根 干し椎茸 長葱 ほうれん草 りんご	631	23.4	773	28.9							
4	木	○	ごはん	牛乳	ぶたごぼうどん	ごまキムチ じる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	白飯 じゃが芋 油 ごま ごま油 砂糖 蒜薹	人参 大根 長葱 キムチ漬け 生姜 ごぼう 玉葱	624	25.3	804	31.3							
5	金	○	こどもパン スライス	牛乳	メンチカツバーガー ^(サウサンアイラントドレッシング)	キャロット スープ	コーヒー牛乳 牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 シャレッドチーズ ベーコン メンチカツ	子供パン バター じゃが芋 油 ドレッシング	玉葱 人参 胡瓜 人参ベースト キャベツ パセリ	639	21.2	825	26.9							
8	月	○	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに さばのカレーあげ		牛乳 豚肉 豆腐 なると サバカレー竜田揚げ	白飯 油 砂糖 濃粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 にんにく 小松菜	711	26.8	918	33.2							
9	火	○	ごはん	牛乳	きりぼしだいこんいりビビンバ 中・カルシウムウエハース	トック スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	白飯 トック 砂糖 ごま油 ごま カルシウムウエハース	人参 大根 白菜 にんにく チンゲン菜 もやし 干し椎茸 長葱 生姜 切干大根 小松菜	609	23.5	816	29.5							
10	水			牛乳	ふれあい弁当の日															
11	木		ごはん	牛乳	いとこに やくのにもの やきつくね	けんちゃん じる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 レバーリー白ごまつくね	白飯 里芋 砂糖 ごま油 きび砂糖 濃粉 茄蘿	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 玉葱 青りーマン	625	24.6	825	31.3							
12	金	○	ごはん	牛乳	さくさくサラダ (ぐたくさんたまねぎドレッシング)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	白飯 油 ごま ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 セロリー カットトマト マッシュルーム水煮 枝豆 胡瓜 キャベツ 蓬根	640	21.5	826	26.2							
15	月	○	ごはん	牛乳	ちゅうかふうまぜごはんのぐ たらフリッター	たんたん ビーフン スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 白身魚フリッター	白飯 ごま油 ごま 油 きび砂糖 茄蘿 ビーフン	生姜 にんにく 人参 キャベツ チンゲン菜 長葱 筍 干し椎茸	614	22.1	839	28.8							
16	火		わかめごはん	牛乳	ナマル (かんくくナマルドレッシング) さわらのたつたあげ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら竜田揚げ	わかめご飯 油 じゃが芋 茄蘿 ドレッシング	生姜 人参 大根 ごぼう 長葱 胡瓜 もやし 小松菜	627	26.4	813	32.6							
17	水		ホット ちゅうかめん	牛乳	しゅうまい 小・みかん 中・はらじゅくドッグ (チーズ)	サンマーメン	牛乳 豚肉 しゅうまい	ホット中華麺 ごま油 きび砂糖 原宿ドッグ (チーズ)	生姜 にんにく にら 人参 もやし 長葱 筍 キャベツ みかん	598	25.2	818	34.3							
18	木		ごはん	牛乳	すきやき いかフライ 中・みかん のりふりかけ		牛乳 焼き豆腐 豚肉 いかフライ のりふりかけ	白飯 茄蘿 砂糖 油	人参 玉葱 白菜 長葱 春菊 みかん	666	27.3	858	32.5							
19	金	○	むぎごはん	牛乳	キャベツのサラダ (かんきつドレッシング)	バター チキン カレー	牛乳 豚肉 ハーブ チキンカツ	麦ご飯 バター 油 じゃが芋 きび砂糖 脱脂粉乳 ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 カットトマト キャベツ コーン 胡瓜	628	21.2	813	26.3							
22	月	○	セサミ バーンズ	牛乳	《クリスマスこんだて》 クリスピーチキンサンド クリスピーチキン コールスローサラダ (コールスロードレッシング) クリスマスケーキ	ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン チキンカツ	セサミバーンズ 油 オリーブ油 きび砂糖 星型マカロニ じゃが芋 ドレッシング サンタさんのチョコケーキ	にんにく セロリー 玉葱 カットトマト パセリ コーン 人參 キャベツ	663	26.0	779	30.2							
15回					平均栄養量				634	24.0	823	30.1								
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。																				
栄養基準量																				



12月を迎え、今年も残すところあと1ヶ月になりました。気温もぐっと下がり、寒さが増してきましたね。風邪に負けないよう、手洗いうがいなどの予防を忘れずに過ごしましょう。

19日 インド料理

バーチキンカレー ...

北インドに位置するパンジャーブ地方の料理で、ヒンディー語では「ムルグ (鶏) マッカーニ (バター)」と呼びます。バーチキンはスパイスで調味したヨーグルトソースに漬け込んだ鶏肉を金串にさし、タンドールという窯の中で焼いてから、別に仕込んだカレーソースと合わせる料理です。



冬至

冬至とは、1年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長いことです。

今年の冬至は、12月22日(月)です。

22日 クリスマス献立

ミネストローネには、星型マカロニが入っています。クリスマスケーキはサンタさんのチョコケーキです。

