

2018年12月

献立表

日 ／ 曜	献立名		材料名				栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
03 － 月 －	田舎パン キッシュ風 バイクドポテト チキンスープ	もも缶 牛乳	じゃがいも、油、 田舎パン	牛乳、卵、鶏むね 肉、ベーコン、と ろけるチーズ、生 クリーム、粉チー ズ	もも缶(黄桃)、 たまねぎ、はくさ い、ほうれんそ う、赤ピーマン、 にんじん、エリン ギ、あおのり	食塩、洋風だしの 素、本みりん、酒	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 270 mg	
04 － 火 －	肉うどん ちくわの磯辺焼き キャンディーチーズ バナナ	牛乳	ゆでうどん、油、 小麦粉、三温糖	牛乳、ちくわ、鶏 もも肉、チーズ、 油揚げ	バナナ、だいご ん、こまつな、ね ぎ、にんじん、し いたけ、あおのり	だし汁、酒、しょ うゆ、本みりん、 しょうゆ、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 274 mg	
05 － 水 －	厚揚げのあんかけ丼 花野菜のごま和え 麩のすまし汁 みかん	牛乳	米、すりごま、 油、三温糖、片栗 粉、焼ひ、ねりご ま、ごま、ごま油	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉	みかん、もやし、 ブロッコリー、カ リフラワー、にん じん、ねぎ、榎、 いんげん、わか め、きくらげ	だし汁、酒、本み りん、しょうゆ、 食塩、中華だし	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 302 mg	
06 － 木 －	御飯 豚肉焼き肉風 青菜の磯和え 大根のみそ汁	りんご 牛乳	米、油、はちみつ	牛乳、豚肉、み そ、油揚げ	りんご、もやし、 だいごん、こまつ な、にんじん、え のきだけ、たまね ぎ、万能ねぎ、の り	だし汁、しょう ゆ、赤ワイン、本 みりん、酒	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 215 mg	
10 － 月 －	御飯 ぶりの照り焼き 野菜の塩昆布和え 豚汁	りんご 牛乳	米、こんにゃく、 三温糖	牛乳、ぶり、豚 肉、みそ、油揚げ	りんご、もやし、 はくさい、だいご ん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、 ごぼう、塩こんぶ	だし汁、しょう ゆ、酒、みりん、 本みりん、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 207 mg	
11 － 火 －	クリームスパゲティ シーフードサラダ バナナ 牛乳		スパゲティ、油、 小麦粉、片栗粉、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、い か、脱脂粉乳、生 クリーム、バター	バナナ、キャベ ツ、たまねぎ、 きゅうり、ほうれ んそう、しめじ、 パプリカ、にんじ ん、レモン果汁	ホワイトソース、 酒、酢、洋風だ し、食塩、本みり ん	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 241 mg	
12 － 水 －	中華風おこわ 蒸し鶏ともやしのサラダ 豆腐スープ みかん	牛乳	米、もち米、ごま 油、砂糖、三温 糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、鶏むね肉、 干しえび	みかん、もやし、 にんじん、チンゲ ンサイ、きゅう り、たけのこ、え だまめ、黒きくら げ、干ししいた け、しょうが	しょうゆ、酒、中 華だしの素、酢、 本みりん、オイス ターソース、食塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 224 mg	
13 － 木 －	ポークストロガノフ じゃこの和風サラダ オレンジ 牛乳		米、小麦粉、油、 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、パ ター、ちりめん じゃこ、生クリー ム	たまねぎ、だいご ん、オレンジ、に んじん、きゅう り、しめじ、マッ シュルーム、グリ ンピース、トマト ピューレ、ひじき	デミグラスソー ス、赤ワイン、 しょうゆ、ウス ターソース、食 塩、洋風だし、酢	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 246 mg	
18 － 火 －	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 野菜スープ	いちごババロア ぶどうジュース	じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、 油、ロールパン、 三温糖	鶏もも肉、牛乳、 生クリーム、ペ ーコン、ツナ缶、ゼ ラチン	ぶどう濃縮果汁、 いちご、はくさ い、たまねぎ、 きゅうり、マー マレード、パプリ カ、にんじん、し めじ	しょうゆ、酒、本 みりん、食塩、洋 風だし	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 82 mg	

※材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください。