

12月のこんだて表

☆印は新メニューです。

| 日曜 | 献立名 | | おもな材料と体内でのほたらき | | | 栄養価 | |
|---------|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|-----------|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 木 | ホットドック | ひき肉と豆の野菜スープ マカロニサラダ | ロインナ (牛乳) 豚肉 ひよこめめ ツナ | パン 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 | 玉葱 人参 トマト セロリ ピーマン | 小 631 | 27.7 |
| | | | | | | 中 753 | 37.7 |
| 2 金 | 親子丼 | もやし・なめこ・にらの味噌汁 ピリ辛ココロコ大根 | 鶏肉 (卵) 牛乳 | ごはん 砂糖 油 | 玉葱 人参 長葱 干しいたけ もやし なめこ にら 大根 こんにゃく | 小 621 | 24.9 |
| | | | | | | 中 767 | 24.7 |
| 5 月 | わかめごはん | 塩ちゃんこ汁 豚肉のみそ漬け煮 大根とツナのおかか和え | (牛乳) 鶏肉 昆布 豚肉 ツナ | ごはん 油 砂糖 ごま | もやし 白栗 人参 ぶなしめじ えのきだけ 大根 水菜 | 小 622 | 31.7 |
| | | | | | | 中 770 | 25.9 |
| 6 火 | 五目 味噌ラーメン | 黄な粉ポテト りんご | 豚肉 (卵) 牛乳 蟹な粉 | ラーメン ラード 砂糖 ごま じゃがいも 油 | きくらげ キャベツ 玉葱 人参 もやし 長葱 りんご | 小 651 | 15.9 |
| | | | | | | 中 813 | 21.6 |
| 7 水 | ☆ごぼう入り ドライカレー | キャンディチーズ (2個) キャベツのコールスローサラダ | 豚肉 鶏肉 (牛乳) チーズ | ごはん 油 砂糖 マヨネーズ | 玉葱 ごぼう 人参 トマト プルーン キャベツ 水菜 パプリカ | 小 692 | 28.4 |
| | | | | | | 中 865 | 33.6 |
| 8 木 | ミルクパン | キャロットポタージュ スパイシーチキン ほうれん草としめじのチーズソテー | (牛乳) (生クリーム) 鶏肉 カインチーズ | ミルクパン パタ 油 砂糖 片栗粉 | 人参 玉葱 ほうれん草 ぶなしめじ | 小 686 | 29.8 |
| | | | | | | 中 859 | 45.3 |
| 9 金 | ごはん | 豆乳汁 さけ和風フライ ブロッコリーのごま和え | (牛乳) 鶏肉 豆乳 さけ和風フライ | ごはん じゃがいも ごま 油 砂糖 | キャベツ ししいたけ 人参 ブロッコリー | 小 653 | 29.6 |
| | | | | | | 中 799 | 27.4 |
| 10 土 | ひじきごはん | 鶏肉と大根の煮物 のり酢和え | 豚肉 ひじき (牛乳) 鶏肉 マフラー天 のり ツナ 油揚げ | ごはん 砂糖 油 ごま | 人参 枝豆 大根 だけのこ ほうれん草 キャベツ もやし こんにゃく | 小 615 | 29.0 |
| | | | | | | 中 756 | 25.3 |
| 13 火 | 豚肉と水菜の ハリハリうどん | 厚焼き玉子 枝豆 | 豚肉 油揚げ (牛乳) 厚焼き玉子 | うどん | 水菜 玉葱 ごぼう 人参 ぶなしめじ 枝豆 | 小 633 | 34.7 |
| | | | | | | 中 783 | 27.0 |
| 14 水 | 味噌カツ丼 | 卵ときのこの味噌汁 ほうれん草ともやしの磯和え | 豚肉 (卵) (牛乳) 豆腐 のり | ごはん (小麦粉) (パン) 粉 油 砂糖 ごま | ぶなしめじ まいだけ えのきだけ ほうれん草 もやし | 小 629 | 29.2 |
| | | | | | | 中 784 | 27.4 |
| 15 木 | コッパン | チリコンカン ささみと野菜のサラダ 手作りほっぺゼリー | (牛乳) 大豆 豚肉 鶏肉 | パン 油 砂糖 ごま | 人参 玉葱 トマト エリンギ グリーンピース キャベツ ブロッコリー りんご | 小 617 | 33.2 |
| | | | | | | 中 707 | 22.8 |
| 16 金 | ごはん | キャベツと油揚げの味噌汁 のり玉納豆 白身魚フライ | (牛乳) 油揚げ 納豆 豚肉 (卵) のり 白身魚フライ | ごはん 砂糖 油 | キャベツ 玉葱 人参 | 小 659 | 28.2 |
| | | | | | | 中 823 | 34.0 |
| 19 月 | ごはん | ☆つぼっこ汁 にしんの煮付け 白菜とほうれん草のおかか和え | (牛乳) 油揚げ 昆布 にしん | ごはん 砂糖 | ふき だけのこ 人参 大根 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 白菜 こんにゃく | 小 592 | 22.0 |
| | | | | | | 中 752 | 25.5 |
| 20 火 | わかめ ラーメン | 春巻き みかん | わかめ (卵) 豚肉 (牛乳) 春巻き | ラーメン ラード 油 | 人参 長葱 もやし 玉葱 メンマ みかん | 小 633 | 24.2 |
| | | | | | | 中 784 | 33.6 |
| 21 水 | ポークカレー | 福神漬け フルーツヨーグルト | 豚肉 チーズ (生クリーム) (牛乳) ヨーグルト | ごはん じゃがいも (パン) 砂糖 | 人参 玉葱 (福神漬) バナナ バイフ りんご ぶどう | 小 698 | 24.4 |
| | | | | | | 中 868 | 24.0 |
| 22 木 | かぼちゃパン | サイコロスープ もみの木ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー セレクトジュース | (鶏肉) もみの木ハンバーグ | かぼちゃパン じゃがいも 砂糖 (パン) 油 | 人参 エリンギ 枝豆 ほうれん草 とうもろこし | 小 612 | 28.9 |
| | | | | | | 中 758 | 31.8 |

◎牛乳は毎日つきますが、22日はジュースになります

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー28品目」を記載しています！！

- 表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生
- 表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・サトウ芋・牛肉・くるみ・さけ・そば
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ

(○) で表示

() で表示

