

12月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
		2日(月)	豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	米 しらたき 砂糖
2日(水)	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 水あめ 小麦粉	食用精製加工油脂 (パーム油)	
	ごまあえ			ごまつな にんじん	キャベツ 切干だいこん	砂糖	すりごま ねりごま	
3日(火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
	春雨スープ	豚肉 なた		にんじん ごまつな	きくらげ たけのこ	はるさめ 小麦粉	ごま油	
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 揚げ油	
	すりごま入りちやしの中華サラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	砂糖	すりごま 米油	
牛乳		牛乳						
4日(水)	ごはん					米		
	味付けのり	かつお節	乾のり いりこ		しいたけ	砂糖		
	肉団子と白菜のスープ	豚ひき肉		にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが しいたけ	小麦粉		
	大豆とさつまいものアーモンドがらめ	大豆				小麦粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 アーモンド	
	大根の浅漬け		昆布		だいこん			
	牛乳		牛乳					
5日(木)	ごはん					米		
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	もずく	ごまつな	ねぎ えのきだけ			
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 小麦粉	植物性油脂(なたね) 揚げ油	
	豚キムチ炒め	豚肉	昆布	にんじん いら	たまねぎ もやし ほうさい だいこん しょうが	三温糖 小麦粉 砂糖 もち粉	ごま油	
牛乳		牛乳						
6日(金)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			強力粉 砂糖	ショートニング 揚げ油	
	冬野菜のスープ煮	輪切りフランク(豚肉)		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ホールコーン セロリ			
	ポテトサラダ		プレーンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
9日(月)	変入りパブリカライス					米 麦	米油	
	鶏肉のクリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		ホワイトルウ 米油	
	ハムとコーンのサラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり ホールコーン		米油	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
10日(火)	白菜のみそ汁	生揚げ みそ		ごまつな	ほうさい	さといも		
	かぼちゃコロッケ	大豆		かぼちゃ		砂糖 小麦粉 小麦粉	植物性油脂(なたね) 揚げ油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	しらたき 三温糖	米油	
	牛乳		牛乳					

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品			
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
		11日(水)	ごま入りいりごめめし			かたくちいわし	だいこん葉		米
11日(水)	ほたてのスープ	ほたて 木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ	もやし				
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		じゃがいも 三温糖 こんにゃく	揚げ油 米油	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
牛乳		牛乳							
12日(木)	ごはん					米			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 三温糖 しらたき くるみ糖	米油	
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう		三温糖	揚げ油 米油	
	五色漬		昆布	ごまつな	だいこん たくあん キャベツ				
	牛乳		牛乳						
13日(金)	中華めん						準強力粉		
	ごま入り坦マスープ	豚ひき肉 みそ 豆みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ きくらげ		砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	
	切干大根のナムル			にんじん	切干だいこん きゅうり		砂糖	ごま油	
	季節の果物(佐渡産りんご)				りんご				
	牛乳		牛乳						
16日(月)	ごはん					米			
	ずきやき	豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんざく	えのきだけ ほうさい		しらたき 三温糖	米油	
	厚焼き卵	卵					砂糖 小麦粉	植物油(なたね)	
	かぶ漬			ごまつな	かぶ				
牛乳		牛乳							
17日(火)	ごはん					米			
	根菜汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも こんにゃく		
	あじフライ・タルタルソースかけ(卵不使用)	あじ 大豆 豆乳		かぼちゃ	ピクルス たまねぎ		小麦粉 小麦粉 小麦粉	植物性ショートニング 揚げ油 植物油(なたね、大豆)	
	大豆と昆布の旨煮	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	たけのこ		三温糖		
牛乳		牛乳							
18日(水)	ごはん					米			
	みそおでん	うすら卵 焼き竹輪	がんととき みそ	昆布	にんじん	だいこん	さといも 三温糖 こんにゃく		
	カップ納豆(タレ付)	納豆					砂糖		
	ツナ入りごま酢あえ	ツナ		ごまつな にんじん	もやし		砂糖	ねりごま すりごま	
	セレクトドリンク	オレンジジュース				オレンジ			
		ピーチミックスジュース				もも パナナ ぶどう レモン			
マスカットミックスジュース					ぶどう りんご				
19日(木)	キーマカレーライス(麦ごはん)	豚ひき肉 大豆ミート		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース		米 麦 じゃがいも	米油 カレールウ	
	ごま入り白菜のゆずドレッシングサラダ	ツナ	賽天		ほうさい きゅうり ゆず		砂糖 こんにゃく	米油 ごま	
	いちごクレープ(卵不使用)	豆乳 大豆			いちご レモン		砂糖 水あめ 米粉	加工油脂 植物油(大豆)	
牛乳		牛乳							