

12月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	月	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き キャベツの磯和え すまし汁 フルーツ	△精白米 ○さけ □長ねぎ ○みそ △三温糖 △ごま油 □キャベツ □にんじん □もやし □きゅうり □のり △焼きふ □生しいたけ □こまつな □かつお節 □こんぶ □オレンジ	麦茶 クッキー	△クッキー
				牛乳 きな粉サンド	○牛乳 △食パン ○きな粉 △三温糖 △無塩バター
2	火	あんかけ焼きそば 棒棒鶏風サラダ わかめスープ フルーツ	△中華めん ○ぶたもも肉 □はくさい □もやし □にんじん □たまねぎ □生しいたけ ○なると △三温糖 △片栗粉 △ごま油 ○若鶏ささ身 □にんじん □きゅうり □もやし △すりごま ○みそ △ごま油 △三温糖 △マヨドレ □わかめ □長ねぎ ○絹豆腐 □バナナ	麦茶 せんべい	△せんべい
				牛乳 ピザまん	○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 △油 □にんじん □たまねぎ ○ベーコン □コーン缶 □トマトケチャップ △三温糖 ○チーズ
3	水	お楽しみキーマカレー じゃがいもとベーコンのサラダ ポトフ フルーツ2点盛り	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマト缶 △油 □のり佃煮 ○チーズ △じゃがいも ○ベーコン □ブロッコリー □にんじん □コーン缶 △マヨドレ □はくさい □たまねぎ □にんじん □かぶ ○ウインナーソーセージ □みかん □いちご	麦茶 クッキー	△クッキー
				りんごジュース プリンアラモード (卵不使用)	□りんごジュース ○牛乳 △プリンミックス ○ホイップクリーム □バナナ □オレンジ △ウエハース
4	木	丸パン ハワイアンポークステーキ 野菜のマリネ 野菜スープ フルーツ	△丸パン ○ぶたロース肉 □たまねぎ □パインアップル缶 □トマトケチャップ △三温糖 □トマト □きゅうり □たまねぎ □赤パプリカ □黄パプリカ ○ロースハム △三温糖 □レモン果汁 △オリーブ油 □にんじん □かぶ □ほうれんそう □白桃缶	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
				麦茶 焼き豚チャーハン	△精白米 ○焼き豚 □にんじん □こまつな □長ねぎ □乾しいたけ △ごま油
5	金	ご飯 うどん餃子 青菜とわかめのナムル 味噌汁 フルーツ	△精白米 △うどん ○ぶたひき肉 □キャベツ □にんじん □しょうが △三温糖 △ごま油 □こまつな □カットわかめ □もやし □にんじん □しめじ □のり △ごま油 △いりごま □ごぼう △さつまいも ○油揚げ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □りんご	麦茶 クッキー	△クッキー
				牛乳 ココア蒸しパン	○牛乳 △ホットケーキミックス △上白糖 ○牛乳 △油
6	土	三色丼 ちくわと野菜の煮物 すまし汁 フルーツ	△精白米 ○鶏ひき肉 △三温糖 ○鶏卵 □ほうれんそう △ごま油 □のり ○焼き竹輪 □だいこん □にんじん □ごぼう □さやえんどう △三温糖 □はくさい □長ねぎ △焼きふ ○かつお節 □こんぶ □いちご	麦茶 せんべい	△せんべい
				牛乳 バナナパンケーキ	○牛乳 △ホットケーキミックス △無塩バター ○牛乳 □バナナ

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

12月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
8	月	ほうとう風うどん 鮭のもみじ焼き 付け合わせ フルーツ	△うどん ○油揚げ ○若鶏もも皮なし ○木綿豆腐 □にんじん □だいこん □かぼちゃ □ぶなしめじ □長ねぎ □こまつな ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○さけ □にんじん △マヨドレ □ブロッコリー □みかん缶	牛乳 せんべい 麦茶 鶏ごぼうおこわ	○牛乳 △せんべい △精白米 △もち米 ○若鶏もも皮なし □ごぼう □にんじん □乾しいたけ ○油揚げ △三温糖 △いりごま
9	火	カレーライス 元気サラダ 野菜スープ いちごヨーグルト	△精白米 ○ぶたもも肉 □たまねぎ □にんじん △じゃがいも □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □ぶなしめじ □チンゲンサイ □もやし □いちごジャム ○プレーンヨーグルト △上白糖	麦茶 クッキー 牛乳 バナナスコーン	△クッキー ○牛乳 △薄力粉 □バナナ △上白糖 △無塩バター ○牛乳
10	水	黒糖パン マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ フルーツ	△黒糖パン △マカロニ ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □にんじん □コーン缶 △薄力粉 △無塩バター ○牛乳 ○粉チーズ △パン粉 □ブロッコリー ○ツナ缶 □コーン缶 □にんじん □こまつな □キャベツ □たまねぎ □さやいんげん ○ベーコン ○大豆水煮 □トマト缶 □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 お好み焼き	○牛乳 △せんべい △お好み焼き粉 ○ぶたひき肉 □キャベツ □万能ねぎ □にんじん △油 □あおのり ○かつお節
11	木	ご飯 魚の香味焼き 炒り豆腐 豚汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい □長ねぎ □しょうが △いりごま ○木綿豆腐 ○若鶏ひき肉 □乾しいたけ □にんじん □長ねぎ □乾ひじき □いんげん △ごま油 ○ぶたロース肉 □だいこん □にんじん □ごぼう □ぶなしめじ □長ねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □黄桃缶	麦茶 クッキー 牛乳 キャラメルポテト	△クッキー ○牛乳 △さつまいも △無塩バター △上白糖 △水あめ
12	金	里芋の炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	△精白米 △さといも □にんじん ○油揚げ △いりごま ○若鶏もも皮なし △三温糖 □しょうが □はくさい □もやし □にんじん △ごま油 □ほうれんそう ○生揚げ □カットわかめ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □みかん	麦茶 せんべい 牛乳 キャラットケーキ	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス □にんじん △上白糖 △無塩バター ○牛乳
13	土	ブルコギ丼 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース肉 □たまねぎ □もやし □にんじん □ピーマン □しょうが □にんにく △三温糖 △ごま油 □こまつな □にんじん □えのきだけ △じゃがいも □焼きふ □たまねぎ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □りんご	麦茶 クッキー 牛乳 卵蒸しパン（市販）	△クッキー ○牛乳 △卵蒸しパン

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

12月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
15	月	ミートソーススパゲッティ 大根とツナの和風サラダ 野菜スープ フルーツ	△スパゲッティ △油 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 □だいこん ○ツナ缶 □きゅうり □にんじん △三温糖 △油 □はくさい □コーン缶 ○ベーコン □りんご	麦茶 クッキー	△クッキー
16	火	ご飯 魚のねぎ塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい □長ねぎ △ごま油 ○高野豆腐 □にんじん □ごぼう □ゆでたけのこ □乾しいたけ □さやいんげん △三温糖 □こまつな □たまねぎ △焼きふ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい	△せんべい
17	水	鮭わかめのおにぎり ミートドリア パン2種 ハンバーグ 鶏の唐揚げ れんこんサラダ アンパンマンポテト 型抜きチーズ 野菜スープ 付け合わせ デザート (ひよこ組はフルーツヨーグルト)	△精白米 △いりごま ○鮭フレーク △精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □コーン缶 □トマトケチャップ □トマト缶 △三温糖 ○粉チーズ △黒糖パン △かぼちゃパン ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○牛乳 △パン粉 □トマトケチャップ ○若鶏もも皮なし □しょうが □にんにく △油 △片栗粉 □れんこん □にんじん □きゅうり ○ロースハム □ひじき △三温糖 △マヨドレ □アンパンマンポテト ○プロセスチーズ ○ベーコン □キャベツ □かぶ □ブロッコリー □ミニトマト ○プレーンヨーグルト □みかん缶 □パイン缶 □白桃缶 □いちごジャム △上白糖	麦茶 クッキー	△クッキー
18	木	厚揚げ麻婆丼 野菜のゆかり和え 中華スープ フルーツ	△精白米 ○生揚げ ○ぶたひき肉 □長ねぎ □にんじん □しょうが □乾しいたけ ○みそ △三温糖 △片栗粉 □はくさい □きゅうり □にんじん △ごま油 □にら △はるさめ □たまねぎ □コーン缶 □オレンジ	麦茶 せんべい	△せんべい
19	金	食パン シチュー 温野菜 オーロラソース フルーツ	△食パン ○若鶏もも皮なし ○ウインナーソーセージ △じゃがいも □たまねぎ □にんじん □ぶなしめじ ○牛乳 △無塩バター △薄力粉 △さつまいも □ブロッコリー □トマトケチャップ △マヨドレ □バナナ	牛乳 クッキー	○牛乳 △クッキー
				麦茶 ビビンバ風チャーハン	△精白米 ○ぶたひき肉 □こまつな □にんじん □にんにく □しょうが △三温糖 △ごま油 △いりごま

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

12月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
20 土	ケチャップライス じゃが芋のカレー炒め 野菜スープ フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □にんじん □ピーマン □コーン缶 □トマトケチャップ △三温糖 △油 △じゃがいも □たまねぎ ○ウインナーソーセージ △油 □ぶなしめじ □にんじん □長ねぎ □みかん	麦茶 せんべい 牛乳 レーズンパン（市販）	△せんべい ○牛乳 △レーズンパン
22 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース肉 □たまねぎ □ピーマン □しょうが △三温糖 △油 □れんこん □にんじん ○焼き竹輪 □さやいんげん △三温糖 △ごま油 △いりごま △さといも ○油揚げ □長ねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □白桃缶	牛乳 せんべい 麦茶 和風ツナマカロニ	○牛乳 △せんべい △マカロニ ○ツナ缶 □たまねぎ □にんじん □コーン缶 △油
23 火	しょうゆラーメン 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 フルーツ	△中華めん ○鶏ネックがら（出汁用） □ほうれんそう □長ねぎ □わかめ □コーン缶 ○焼き豚 △三温糖 ○さけ ○みそ △マヨドレ □切干しだいこん □にんじん ○さつま揚げ □乾しいたけ □さやえんどう □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 ごま塩おにぎり ★手作りかりんどう	○牛乳 △クッキー △精白米 △くろごま △薄力粉 △三温糖 △くろごま ○牛乳 △油
24 水	納豆ビビンバ丼 かぼちゃの甘煮 中華スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 △ごま油 △三温糖 □しょうが ○ひきわり納豆 □もやし □こまつな □きくらげ □にんにく □にんじん □コーン缶 △いりごま □かぼちゃ △三温糖 □えのきたけ □カットわかめ □たまねぎ △ワンタンの皮 □みかん	牛乳 せんべい 麦茶 りんごヨーグルト クラッカー	○牛乳 △せんべい ○プレーンヨーグルト □りんご △上白糖 □レモン果汁 △クラッカー
25 木	丸パン 鶏肉のアドボ風 ポテトサラダ 付け合わせ 野菜スープ フルーツ	△丸パン ○若鶏もも皮なし □にんにく △油 △三温糖 △じゃがいも □にんじん □きゅうり ○ロースハム □コーン缶 △マヨドレ □トマト □かぶ □にんじん □ほうれんそう □黄桃缶	牛乳 クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △クッキー △精白米 △もち米 ○みそ △三温糖 △すりごま
26 金	ご飯 魚の煮付け ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい △三温糖 □しょうが □乾ひじき □にんじん □れんこん □さやいんげん ○油揚げ □乾しいたけ △三温糖 △ごま油 □かぼちゃ □たまねぎ □切干しだいこん ○みそ ○かつお節 □こんぶ □パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	△せんべい ○牛乳 △食パン ○ホイップクリーム □いちごジャム
27 土	だし茶漬 かぶのそぼろあんかけ フルーツ	△精白米 ○鮭フレーク ○かつお節 □こんぶ □こまつな □のり △ぶぶあられ ○鶏ひき肉 □かぶ □かぶの葉 □にんじん △三温糖 △片栗粉 □りんご	麦茶 クッキー 牛乳 パウムクーヘン（市販）	△クッキー ○牛乳 △パウムクーヘン

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

★カミカミメニュー（23日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー451Kcal	たん白質17.9g	脂質14.5g	塩分1.5g