

平成30年12月分献立表

(3歳以上児(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	ビザトースト サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のポタージュ フルーツパナ	雑炊 麦茶	卵 牛乳 ヲナチズ・ムネビウウイナ	米 小麦 バター 油 砂糖 卵・オイル ジャがいも 食パン	麦茶 長葱 人参 大根 パナ 納豆 コーン きゅうり キャベツ ビーマン 玉葱	542	19.9
3	月	御飯 魚のパン粉焼 付合せ サマ芋の胡麻粉が 味噌汁(油揚・納豆) フルーツ・みかん	・おから蒸しパン 牛乳	牛乳 粉チーズ	バナニエビス 砂糖 蒸パンミックス おから 油揚 ゴマ ゴマバターパン粉 米	みかん 納豆 草 きゅうり さつまいも トマト	579	21.1
4	火	パセリライス 特選クリームチー 白菜とムシのコーンスープ フルーツパナ	手作りプリン 牛乳	卵 ヲナチズ 牛乳 クリームチー・鶏肉	プリン素 砂糖 卵・オイル 油 ジャがいも バター 米	バナ 白菜 しめじ 人参 玉葱 パセリ	610	22.3
5	水	御飯 青椒肉絲(豚) 豆腐サラダ 中華スープ(葱) フルーツ・リンゴ	日本の郷土料理 ・小倉トースト 牛乳	牛乳 ヲナチズ 胡麻油 豚肉	小豆 バター 食パン 春雨 豆腐 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり かつお 玉葱 ビーマン	560	23.0
6	木	ニラ玉丼 モヤシの和风風味 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	・磯味ホテト 牛乳	牛乳 ヲナチズ 鶏肉 卵 胡麻油 豚挽肉	油 ジャがいも 澱粉 豆腐 米	青りんご オレンジ 万能葱 人参 きゅうり キャベツ もやし にら	562	23.6
7	金	五穀御飯 鶏の揚げおろし煮 卵の花の煮物 味噌汁(わか・ジャがいも) フルーツ・リンゴ	フルーツパンチ 牛乳	牛乳 胡麻油 ・鶏肉	卵・おから ジャがいも 砂糖 油揚 おから 油 澱粉 五穀 米	ミカド2号 白桃 びんご 長葱 しめじ 人参 万能葱 大根	555	19.8
8	土	パン 豆腐ステーキ シーフードが スープ フルーツパナ	・ポテトチーズ 焼 牛乳	牛乳 粉チーズ・ベーコン ウイナ シーフード MIX	ジャがいも ジャがいも 砂糖 卵・オイル バター 油 小麦 豆腐	納豆 パナ 人参 トマト きゅうり もやし 玉葱	362	16.6
10	月	御飯 魚の照焼 付 里芋・納豆和え 味噌汁(か) フルーツ・リンゴ	トースト 牛乳	牛乳 卵 糸削 ベーコン	麵・ひきわり納豆 油 里芋 砂糖 米	かぶ 葉 玉葱 納豆 青りんご	607	25.7
11	火	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ 焼 人参とシジのマリネ すまし汁(わか) フルーツパナ	いちごパナ 牛乳	卵 牛乳 かつ ・鶏肉	バナ 卵の素 ヲナチズ 砂糖 油 米	バナ みつば しめじ 人参 キャベツ 万能葱	564	20.7
12	水	昆布御飯 魚のフック(好) 付 野菜(ブロッコリー 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁(大根・人参) フルーツ・みかん	ワイドホテト 牛乳	牛乳 卵 たら	生揚げ 油 澱粉 小麦 米	青りんご みかん 人参 大根 シシトウ 菜 ブロッコリー 昆布	580	21.7
13	木	スパゲティミートソース ブロッコリーの粉が コンスープ フルーツ・リンゴ	焼おにぎり 麦茶	糸削 ・パナチズ 豚挽肉	ゴマ 米 バター 砂糖 小麦 卵・オイル 卵・バター	麦茶 コーン 玉葱 きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱	556	19.7
14	金	カレーライス レタとオの和風揚げ ジュリアンスープ フルーツ・オレンジ	ゼリー60(青りんご) 牛乳	牛乳 ベーコン かつ ・鶏肉 押麦	小麦 バター 油 ジャがいも 米	リンゴ オレンジ ビーマン トマト きゅうり レタ かつお 人参 玉葱	566	21.0
15	土	パン 肉団子のトマト煮 豆たっぷり ヘルシーが キャベツのスープ フルーツパナ	・ワスおにぎり 麦茶	チーズ 卵 豚挽肉	米 ビーンズ ミックス 砂糖 卵・オイル 澱粉 油 パン粉 シシトウ 食パン	麦茶 パナ 人参 キャベツ きゅうり ビーマン 玉葱	469	16.3
17	月	御飯 魚の煮付け 野菜の胡麻油和え 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・オレンジ	・おからと豆腐のフワフワ焼 牛乳	牛乳 胡麻油	澱粉 豆腐 おから 里芋 ゴマ 油揚 砂糖 米	万能葱 オレンジ 玉葱 人参 白菜 納豆 大根	525	21.6
18	火	御飯 豚肉のスタミナ炒め ビジ和风揚げ 春雨スープ フルーツ・リンゴ	じゃがいも バター 牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻油 ・豚肉	バター ジャがいも 春雨 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり ひきき ビーマン 人参 玉葱 もやし	551	21.8
19	水	御飯 魚の磯辺揚げ 付 お浸し きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・納豆) フルーツ・オレンジ	・お麩のラスク 牛乳	牛乳 胡麻油 ・豚肉 糸削 粉	バター 麵 豆腐 砂糖 ゴマ 油 小麦 米	オレンジ 納豆 人参 ゴぼう トマト 玉葱 青りんご	568	22.6
20	木	五目ラーメン 甘の煮物 南瓜の粉が フルーツ・リンゴ	芋ようかん 牛乳	牛乳 胡麻油 かつ ・豚肉	砂糖 ガンメ 油 ラーメン	さつまいも トマト きゅうり 南瓜 インゲン 長葱 にら かつお 人参 玉葱 キャベツ	633	25.4
21	金	12月の行事食 ビラフ フライドチキン クリスマス揚げ ミネストローネ フルーツ・みかん	クリスマスケーキ 麦茶	牛乳 卵 ウイナ ベーコン ・鶏肉 ・ムネビウ	バナニエビス 砂糖 卵・オイル 油 小麦 バター 米	麦茶 苺 みかん パセリ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり 玉葱	590	19.3
22	土	パン ホテトミートが ラタン 野菜のマリネ オニオンスープ フルーツパナ	おにぎり(わか) 麦茶	糸削 鶏肉 チーズ 牛乳 初イナズメ 豚挽肉	米 油 パン粉 砂糖 卵・オイル バター ジャがいも	麦茶 パナ スティック大根 人参 玉葱	325	13.2
25	火	御飯 魚の中華風照焼 キャベツのナムル 中華卵スープ フルーツ・リンゴ	お誕生会 牛乳	牛乳 卵 ・ムネビウ 胡麻油	ゴマ 砂糖 澱粉 米	万能葱 トマト 人参 キャベツ	554	22.4
26	水	菜飯 卵・かじが 海藻サラダ 白菜とインゲンのスープ フルーツ・オレンジ	ゼリー60(ぶどう) 牛乳	牛乳 卵 豚肉	ゼリーぶどう バター 油 小麦 ゴマ 米	ぶどう缶 オレンジ インゲン 白菜 トマト レタス 玉葱 かつお パセリ	534	22.2
27	木	御飯 豆腐ステーキ 野菜あん モヤシの和風揚げ 味噌汁(ジャがいも・玉葱) フルーツ・リンゴ	焼きうどん 麦茶	糸削 ・豚肉 納豆 胡麻油 鶏肉	卵 ジャがいも 澱粉 油 小麦 豆腐 米	麦茶 キャベツ きゅうり もやし 万能葱 しめじ 人参 玉葱	592	21.3
28	金	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 納豆の和え 味噌汁 フルーツ・みかん	フルーツ 牛乳	牛乳 糸削 ・鶏肉	ブルーチェ 砂糖 油 米	みかん 葉大根 納豆 納豆 人参 大根	470	19.7

栄養価平均

エネルギー

541kcal

たんぱく質

20.9g

平成30年12月分献立表

(離乳完了(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	ピザトースト サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のポタージュ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	雑炊 麦茶	卵 チーズ・レキエ ムネー 牛乳	米 小麦 バター 油 砂糖 卵・オイル ジャがいも 食パン	麦茶 長葱 人参 大根 バナナ 納豆 コーン きゅうり キャベツ ピーマン 玉葱	425	15.7
3	月	御飯 魚のパン粉焼 付合せ サツマ芋の胡麻揚げ 味噌汁(油揚げ・ホウレン草) フルーツ・みかん	卵・ロ 牛乳	・おから蒸しパン 牛乳	粉チーズ さわら 牛乳	バナナ ミックス 砂糖 蒸しパン mix おから 油揚げ ゴマ ゴマ バター 牛乳 米 卵・ロ	みかん 納豆 芋 きゅうり さつまいも トマト	469	16.4
4	火	パエリア チキンクリームソース 白菜とハムのコールスローサラダ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳	卵・ロ mix クリームソース・鶏肉 牛乳	プリン 蒸 砂糖 卵・ロ オイル 油 ジャがいも バター 米 かぼちゃセハイ	バナナ 白菜 しめじ 人参 玉葱 パセリ	498	18.1
5	水	御飯 青葱肉絲(豚) 豆腐サラダ 中華スープ(葱) フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	日本の郷土料理・小倉トースト 牛乳	卵 胡麻油 豚肉 牛乳	小麦 バター 食パン 春雨 豆腐 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり かつお 玉葱 ピーマン	437	17.8
6	木	ニラ玉丼 味噌の和风風味 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	・磯味噌ト 牛乳	カツネ 鶏肉 卵 胡麻油 豚挽肉 牛乳	油 ジャがいも 澱粉 豆腐 米	青りんご 万能葱 人参 きゅうり キャベツ もやし にら	463	20.0
7	金	五穀御飯 鶏の揚げおろし煮 卵の花の煮物 味噌汁(わかめ・ジャガイモ) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	フルーツ・リンゴ 牛乳	胡麻油・鶏肉 牛乳	卵・ロ ジャがいも 砂糖 油揚げ おから 油 澱粉 五穀米	わかめ 2号 白桃 かつお 長葱 しめじ 人参 万能葱 大根	450	16.0
8	土	パン 豆腐ステーキ ソフトサラダ スープ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	・ポテトチーズ 焼 牛乳	粉チーズ バター コーン ムネー ソフト MIX 牛乳	ジャガイモ ジャがいも 砂糖 卵・ロ オイル バター 油 小麦 豆腐	納豆 芋 バナナ 人参 トマト きゅうり もやし 玉葱	353	15.7
10	月	御飯 魚の照焼 付 里芋汁 納豆和え 味噌汁(か) フルーツ・リンゴ	・のりわかめせんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	卵 糸削 バター コーン・あじ 牛乳	麵 びきわり納豆 油 里芋 砂糖 米 のりわかめ セハイ	かぶ菜 玉葱 納豆 青りんご	517	21.4
11	火	御飯 鶏肉の味噌揚げ 焼 人参とジャガイモのマリネ すまし汁(わかめ) フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	いちごバナナ 牛乳	卵・ロ かつお・鶏肉 牛乳	バナナ 卵の蒸 かつお 砂糖 油 米	バナナ みつば しめじ 人参 キャベツ 万能葱	461	17.7
12	水	昆布御飯 魚のフリッター(か) 付 野菜のフロッギー 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁(大根・人参) フルーツ	卵・ロ 牛乳	ワイルドポテト 牛乳	卵 たら 牛乳	生揚げ 油 澱粉 小麦 米 卵 ・ロ	青りんご みかん 人参 大根 かぶ菜 豆腐 納豆 昆布	479	17.3
13	木	スパゲティ・ミートソース フロッギーのサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	焼おにぎり 麦茶	糸削 バター 鶏肉 豚 挽肉 牛乳	ゴマ 米 バター 砂糖 小麦 卵・ロ オイル 卵・ロ ケチャップ	麦茶 コーン 玉葱 きゅうり フロッギー 人参 玉葱	470	16.8
14	金	カレーライス レタスとワサビの和風サラダ ジュリアンスープ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	ゼリー60(青りんご) 牛乳	バター 卵 鶏挽肉 押麦 牛乳	小麦 バター 油 ジャがいも 米	リンゴ オレンジ ピーマン トマト きゅうり レタス 人参 玉葱	479	14.4
15	土	パン 肉団子のトッピング 豆たっぷりヘルシーサラダ キャベツのスープ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・ソラスおにぎり 麦茶	チーズ 卵 豚挽肉 牛乳	米 ビーンズ ミックス 砂糖 卵・ロ オイル 澱粉 油 バナナ かぼちゃセハイ	麦茶 バナナ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン 玉葱	359	12.3
17	月	御飯 魚の煮付け 野菜の胡麻揚げ 和え 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・オレンジ	ビスケット 牛乳	・おからと豆腐の揚げお焼 牛乳	胡麻油・あじ 牛乳	澱粉 豆腐 おから 里芋 ゴマ 油揚げ 砂糖 米	万能葱 納豆 玉葱 人参 白菜 納豆 大根	439	17.8
18	火	御飯 豚肉のスタミナ炒め ヒジキ和風サラダ 春雨スープ フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	じゃがバター 牛乳	鶏肉 胡麻油・豚肉 牛乳	バター ジャがいも 春雨 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり ひじき ピーマン 人参 玉葱 もやし	451	18.2
19	水	御飯 魚の磯辺揚げ 付 お浸し きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・ホウレン草) フルーツ・オレンジ	卵・ロ 牛乳	・お麩のラスク 牛乳	胡麻油・豚肉 糸削 かつお 牛乳	バター 蒸 豆腐 砂糖 ゴマ 油 小麦 米 卵・ロ	リンゴ 納豆 人参 人参 人参 トマト 玉葱 青りんご	477	18.6
20	木	五目ラーメン ガンボの煮物 南瓜のサラダ フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	芋ようかん 牛乳	胡麻油 かつお・豚肉 牛乳	砂糖 ガンボ 油 ラーメン	さつまいも トマト きゅうり 南瓜 インゲン 長葱 にら かつお 人参 玉葱 キャベツ	483	18.6
21	金	12月の行事食 ぶらぶら フライドチキン クリスマスサラダ ミネストローネ フルーツ・みかん	ビスケット 牛乳	クリスマスケーキ 麦茶	卵 ムネー バター コーン・鶏肉 ・レキエ 牛乳	バナナ ミックス 砂糖 卵・ロ オイル 油 小麦 バター 米	麦茶 苺 みかん パセリ 人参 キャベツ トマト フロッギー きゅうり 玉葱	502	15.7
22	土	パン ポテトミートグラタン 野菜のマリネ オニオンスープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛乳	おにぎり(わか) 麦茶	糸削 鶏肉 チーズ かつお 豚挽肉 牛乳	米 油 バナナ 砂糖 卵・ロ オイル バター ジャガイモ にんじんセハイ	麦茶 バナナ スティック入り 大根 人参 玉葱	364	14.9
25	火	御飯 魚の中華風照焼 キャベツのナムル 中華卵スープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	お誕生会 牛乳	卵・レキエ 胡麻油 さ わら 牛乳	ゴマ 砂糖 澱粉 米	万能葱 トマト 人参 キャベツ	456	18.0
26	水	菜飯 卵・か 海藻サラダ 白菜とインゲンのスープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	ゼリー60(ぶどう) 牛乳	卵 豚肉 牛乳	ゼリーぶどう バター 油 小麦 ゴマ 米	ぶどう 杏 納豆 インゲン 白菜 トマト 菜-レタス 玉葱 かつお	427	19.0
27	木	御飯 豆腐ステーキ野菜あん 味噌の和風サラダ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) フルーツ・リンゴ	・かぼちゃせんべい 牛乳	焼きうどん 麦茶	糸削 豚挽肉 mix 胡麻 油 鶏肉 牛乳	卵 ジャがいも 澱粉 油 小麦 豆腐 米 かぼちゃ セハイ	麦茶 キャベツ フロッギー (白) 納豆 きゅうり もやし 万能 葱 しめじ 人参 玉葱	483	19.5
28	金	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 納豆草のおかか和え 味噌汁 フルーツ・みかん	・クラッカー 牛乳	フルーツ 牛乳	糸削・鶏肉 牛乳	フルーチェ 砂糖 油 米	みかん 菜大根 納豆 スティック入り 人参 大根	388	17.0
栄養価平均 エネルギー 449kcal たんぱく質 17.3g									

平成30年12月分献立表

(3歳未満児(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	土	ビザトースト サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のポテトジュレ フルーツパナ	ビスケット 牛乳	雑炊 麦茶	卵 チーズ・レキエ ユーナー 牛乳	米 小麦 バター 油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも 食パン	麦茶 長葱 人参 大根 バナ 納豆 コシキリ きゅうり キャベツ ビーマン 玉葱	522	19.5		
3	月	御飯 魚のパン粉焼 付合せ サツマ芋の胡麻揚げ 味噌汁(油揚げ・納豆) フルーツみかん	卵黄-ロ 牛乳	・おから蒸しパン 牛乳	粉チーズ さわら 牛乳	バナナビスケット 砂糖 蒸しパンmix おから 油揚げ ゴマ ゴマ バター パン粉 米 卵黄-ロ	みかん 納豆 芋 きゅうり さつまいも トマト	535	18.2		
4	火	パエリア チキンクリームチュー 白菜とハムのコールスーパ 牛乳	・かぼちゃせんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳	卵黄-ロ クリームチュー・鶏卵 牛乳	プリン 蒸 砂糖 オリーブオイル 油 じゃがいも バター 米 かぼちゃセハイ	バナナ 白菜 しめじ 人参 玉葱 バタ	555	20.0		
5	水	御飯 青葱肉絲(豚) 豆腐サラダ 中華スープ(葱) フルーツリンゴ	・ふがし 牛乳	日本の郷土料理・小倉トースト 牛乳	卵 胡麻油 豚肉 牛乳	小麦 バター 食パン 春雨 豆腐 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり かつお 玉葱 ビーマン	491	19.8		
6	木	ニラ玉丼 味噌の和風味 豆腐のスープ フルーツリンゴ	・クラッカー 牛乳	・磯味噌汁 牛乳	ウインナー 鶏肉 卵 胡麻油 豚挽肉 牛乳	油 ジャガイモ 澱粉 豆腐 米	青りんご 万能葱 人参 きゅうり キャベツ もやし にら	518	21.7		
7	金	五穀御飯 鶏の揚げおろし 煮卵の花の煮物 味噌汁(わかずか芋) フルーツリンゴ	ビスケット 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	胡麻油・鶏卵 牛乳	卵黄-ロ じゃがいも 砂糖 油揚げ おから 油 澱粉 五穀米	味噌缶2号 白桃アイス かつお 長葱 しめじ 人参 万能葱 大根	523	18.3		
8	土	パン 豆腐ステーキ シーフードサラダ スープ フルーツパナ	ビスケット 牛乳	・ポテトチップス 焼 牛乳	粉チーズ バター ユーナー シーフード MIX 牛乳	ジャガイモ じゃがいも 砂糖 オリーブオイル バター 油 小麦 豆腐	納豆 芋 バナナ 人参 トマト きゅうり もやし 玉葱	363	16.0		
10	月	御飯 魚の照焼 付 里芋汁 納豆和え 味噌汁(かぶ) フルーツリンゴ	・のりわかめせんべい 牛乳	トースト 牛乳	卵 糸削り バター・あじ 牛乳	蒸し じゃがいも 納豆 油 里芋 砂糖 米 のりわかめセハイ	かつお 玉葱 納豆 青りんご	566	23.1		
11	火	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 人参とツツジのマリネ すまし汁(わかずか芋) フルーツパナ	・食べる煮干し 牛乳	いちごバナナ 牛乳	卵黄-ロ 鶏卵 牛乳	バナナ 卵黄-ロ 蒸 小麦 砂糖 油 米	バナナ みつば しめじ 人参 キャベツ 万能葱	512	19.4		
12	水	昆布御飯 魚のフワッパ(うら) 付 納豆野菜(ブロッコリー 厚揚げと野菜の煮物) 味噌汁(大根・人参) フルーツ	卵黄-ロ 牛乳	ワイドポテト 牛乳	卵 たら 牛乳	生揚げ 油 澱粉 小麦 米 卵黄-ロ	青りんご みかん 人参 大根 かつお 菜 ブロッコリー 昆布	536	19.1		
13	木	スパゲティ・ミニトマトス ぶろccoliのサラダ コンソメスープ フルーツリンゴ	ビスケット 牛乳	焼おにぎり 麦茶	糸削り バター マヨネーズ 豚挽肉 牛乳	ゴマ 米 バター 砂糖 小麦 オリーブオイル かつお	麦茶 コーン 玉葱 きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱	498	18.1		
14	金	カレーライス レタスとツツジの和風サラダ ジュリアンスープ フルーツリンゴ	おせんべい 牛乳	ゼリー60(青りんご) 牛乳	バター ユーナー 鶏挽肉 押麦 牛乳	小麦 バター 油 じゃがいも 米	リンゴ 納豆 ビーマン トマト きゅうり レタス かつお 人参 玉葱	537	16.2		
15	土	パン 肉団子のトッピング 豆たっぷりヘルシーサラダ キャベツのスープ フルーツパナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・ソースおにぎり 麦茶	チーズ 牛乳	米 ビーンズ mix 砂糖 オリーブオイル かぼちゃセハイ	麦茶 バナナ 人参 キャベツ きゅうり ビーマン 玉葱	337	11.6		
17	月	御飯 魚の煮付け 野菜の胡麻マヨネーズ 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツリンゴ	ビスケット 牛乳	・おからと豆腐のフワッパ焼 牛乳	胡麻油・あじ 牛乳	澱粉 豆腐 おから 里芋 ゴマ 油揚げ 砂糖 米	万能葱 納豆 玉葱 人参 白菜 納豆 大根	494	19.4		
18	火	御飯 豚肉のスタミナ炒め ビジキ和風サラダ 春雨スープ フルーツリンゴ	・ふがし 牛乳	じゃがバター 牛乳	鶏肉 胡麻油・豚肉 牛乳	バター じゃがいも 春雨 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり ひじき ビーマン 人参 玉葱 もやし	506	20.1		
19	水	御飯 魚の磯辺揚げ 付 お浸し きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・納豆) フルーツリンゴ	卵黄-ロ 牛乳	・お麩のうさぎ 牛乳	胡麻油・豚肉 糸削り 牛乳	バター 蒸 豆腐 砂糖 ゴマ 油 小麦 米 卵黄-ロ	リンゴ 納豆 人参 人参 ゴボウ トマト 玉葱 青りんご	528	20.2		
20	木	五目ラーメン がんめの煮物 南瓜のサラダ フルーツリンゴ	・クラッカー 牛乳	芋ようかん 牛乳	胡麻油 かつお 豚肉 牛乳	砂糖 かん 油 ラーメン	さつまいも トマト きゅうり 南瓜 インゲン 長葱 にら かつお 人参 玉葱 キャベツ	529	20.8		
21	金	12月の行事食 ぶどう フライドチキン クリスマスサラダ ミニストロネ フルーツみかん	ビスケット 牛乳	クリスマスケーキ 麦茶	卵 ユーナー バター・鶏卵・レキエ 牛乳	バナナビスケット 砂糖 オリーブオイル 小麦 バター 米	麦茶 苺 みかん バタ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり 玉葱	571	18.0		
22	土	パン ポテトミートグラタン 野菜のマリネ トマトスープ フルーツパナ	・人参せんべい 牛乳	おにぎり(わか) 麦茶	糸削り 鶏肉 チーズ 納豆 マヨネーズ 豚挽肉 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 オリーブオイル バター じゃがいも にんじんセハイ	麦茶 バナナ スティック入り 大根 人参 玉葱	364	14.9		
25	火	御飯 魚の中華風照焼 キャベツのナムル 中華卵スープ フルーツリンゴ	おせんべい 牛乳	お誕生会 牛乳	卵・レキエ 胡麻油 さわら 牛乳	ゴマ 砂糖 澱粉 米	万能葱 トマト 人参 キャベツ	510	19.8		
26	水	菜飯 納豆が 海藻サラダ 白菜とインゲンのスープ フルーツリンゴ	・食べる煮干し 牛乳	ゼリー60(ぶどう) 牛乳	卵 豚肉 牛乳	ゼリーぶどう バター 油 小麦 ゴマ 米	ぶどう 納豆 納豆 インゲン 白菜 トマト 菜-レタス 玉葱 かつお バタ	476	20.4		
27	木	御飯 豆腐ステーキ野菜あん 味噌の和風味 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツリンゴ	・かぼちゃせんべい 牛乳	焼きうどん 麦茶	糸削り 豚挽肉 納豆 胡麻油 鶏肉 牛乳	卵 じゃがいも 澱粉 油 小麦 豆腐 米 かぼちゃセハイ	麦茶 キャベツ フレンチドレッシング(白)IL きゅうり もやし 万能葱 しめじ 人参 玉葱	536	21.0		
28	金	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 納豆草のおかか和え 味噌汁 フルーツみかん	・クラッカー 牛乳	フルーツ 牛乳	糸削り・鶏卵 牛乳	フルーチェ 砂糖 油 米	みかん 葉大根 納豆 草 スティック入り 人参 大根	435	18.1		
栄養価平均								エネルギー	497kcal	たんぱく質	18.9g

平成30年12月分献立表

(未満・卵厳格禁(社福))

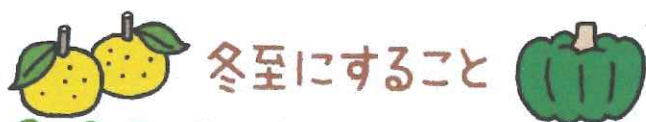
日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	ビズトスト サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のポタージュ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉 ヲナチズ・ムネロウ・ウイナ 牛乳	米 小麦 バター 油 砂糖 卵・ブイヨウ じゃがいも 食パン	麦茶 長葱 人参 大根 バナナ 納豆 こんにゃく きゅうり キャベツ ビーツ 玉葱	419	16.1
3	月	御飯 魚のパン粉焼 付合せ サツマ芋の胡麻揚げ 味噌汁(油揚げ・納豆) フルーツ・みかん	丸ボーロ 牛乳	・おから蒸しパン 牛乳	粉チーズ さわら 牛乳	パネコエセス 砂糖 蒸パン・mix おから 油揚げ ゴマ ゴマ バター 牛乳 粉 米	みかん 納豆 こんにゃく きゅうり さつまいも トマト	508	18.3
4	火	パネコエセス チーズクリームシュー 白菜のコーンスープ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳	卵黄 鶏肉 クレムシュー・鶏肉 牛乳	プリン 素 砂糖 卵・ブイヨウ 油 じゃがいも バター 米 かぼちゃセハイ	バナナ 白菜 しめじ 人参 玉葱 バナナ	553	20.4
5	水	御飯 青葱肉絲(豚) 豆腐サラダ 中華スープ(葱) フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	日本の郷土料理・小倉トスト 牛乳	卵 胡麻油 豚肉 牛乳	小麦 バター 食パン 春雨 豆腐 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり かつお 玉葱 ビーツ	491	19.8
6	木	にらの炒め物 豆の和風風味 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	・磯味ポテト 牛乳	ウイナ 鶏肉 胡麻油 豚挽肉 牛乳	油 ジャガイモ 澱粉 豆腐 米	青りんご 万能葱 人参 きゅうり キャベツ もやし 玉葱 にら	472	20.0
7	金	五穀御飯 鶏の揚げおろし煮 卵の花の煮物 味噌汁(わかずき) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	胡麻油・鶏肉 牛乳	死んだ じゃがいも 砂糖 油揚げ おから 油 澱粉 五穀 米	味噌 2号 白胡椒 かつお 長葱 しめじ 人参 万能葱 大根	523	18.3
8	土	食パン(8枚切) 豆腐ステーキ シーフードサラダ スープ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	・ポテトチーズ 焼 牛乳	粉チーズ ベーコン ウイナ シーフード MIX 牛乳	ジャガイモ じゃがいも 砂糖 卵・ブイヨウ バター 油 小麦 豆腐	納豆 こんにゃく 人参 トマト きゅうり もやし 玉葱	354	16.0
10	月	御飯 魚の照焼 付 里芋・納豆 和え 味噌汁(かつ) フルーツ・リンゴ	・のりわかめせんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	糸削 ベーコン あじ 牛乳	蕎麦 ひきわり納豆 油 里芋 砂糖 米 のりわかめ セハイ	かつお 玉葱 納豆 こんにゃく 青りんご	558	22.5
11	火	御飯 鶏肉の味噌焼 人参とシシトのマリネ すまし汁(わかずき) フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	いちごバナナ 牛乳	卵黄 鶏肉・鶏肉 牛乳	バナナの素 かつお 砂糖 油 米	バナナ みつば しめじ 人参 キャベツ 万能葱	473	20.0
12	水	昆布御飯 魚のフカ(かつ) 付 野菜(ブロッコリー 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁(大根・人参) フルーツ	丸ボーロ 牛乳	フライドポテト 牛乳	たら 牛乳	生揚げ 油 澱粉 小麦 米	青りんご みかん 人参 大根 かつお 菜アロコ 昆布	527	19.1
13	木	スパゲティ・ミニトマト スープ フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	焼おにぎり 麦茶	糸削 バナナ ガンテス 豚挽肉 牛乳	ゴマ 米 バター 砂糖 小麦 卵・ブイヨウ 食パン	麦茶 コーン 玉葱 きゅうり アロコ セハイ 人参 玉葱	498	18.1
14	金	カレーライス レタスとツナの和風サラダ ジュリアンスープ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	ゼリー-60(青りんご) 牛乳	ベーコン ツナ 鶏挽肉 押麦 牛乳	小麦 バター 油 じゃがいも 米	リンゴ オレンジ ビーツ トマト きゅうり レタス かつお 人参 玉葱	537	16.2
15	土	パン 肉団子のトマト煮 豆たっぷり ヘルシーサラダ キャベツのスープ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・シラスおにぎり 麦茶	チーズ 牛乳	米 ビーツ mix 砂糖 卵・ブイヨウ 食パン かぼちゃ セハイ	麦茶 バナナ 人参 キャベツ きゅうり ビーツ 玉葱	463	16.0
17	月	御飯 魚の煮付け 野菜の胡麻和え 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・オレンジ	ビスケット 牛乳	・おからと豆腐のフコイダ焼 牛乳	胡麻油 あじ 牛乳	澱粉 豆腐 おから 里芋 ゴマ 油揚げ 砂糖 米	万能葱 オレンジ 玉葱 人参 白菜 納豆 大根	452	19.4
18	火	御飯 豚肉のスタミナ炒め ビジキ和風サラダ 春雨スープ フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	じゃがバター 牛乳	鶏肉 胡麻油 シラス・豚肉 牛乳	バター じゃがいも 春雨 砂糖 油 澱粉 米	長葱 きゅうり ひじき ビーツ 人参 玉葱 もやし	504	20.1
19	水	御飯 魚の磯辺揚げ 付 お浸し きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・納豆) フルーツ・オレンジ	丸ボーロ 牛乳	・お麩のうす 牛乳	胡麻油・豚肉 糸削 餅 牛乳	バター 蒸 豆腐 砂糖 ゴマ 油 小麦 米	オレンジ 納豆 こんにゃく 人参 ゴぼう トマト 玉葱 青りんご	529	20.3
20	木	五目ラーメン ガンテの煮物 南瓜のサラダ フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	芋ようかん 牛乳	胡麻油・豚肉 牛乳	砂糖 ガンテ 油 ラン	さつまいも トマト きゅうり 南瓜 インゲン 長葱 にら かつお 人参 玉葱 キャベツ	537	21.5
21	金	12月の行事食 ぶらっ フライドチキン クリスマスサラダ ミネストローネ フルーツ・みかん	ビスケット 牛乳	クリスマスケーキ 麦茶	ウイナ ベーコン・鶏肉・ムネロウ 牛乳	パネコエセス 砂糖 卵・ブイヨウ 油 小麦 バター 米	麦茶 苺 みかん バナナ 人参 キャベツ トマト アロコ きゅうり 玉葱	532	17.0
22	土	パン ポテトミートクラン 野菜のマリネ オニオンスープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛乳	おにぎり(わか) 麦茶	糸削 鶏肉 チーズ 初小ツナ 豚挽肉 牛乳	米 油 牛乳粉 砂糖 卵・ブイヨウ バター 食パン じゃがいも 食パン にんじんセハイ	麦茶 バナナ スティック 大根 人参 玉葱	490	19.3
25	火	御飯 魚の中華風照焼 キャベツのナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	お誕生会 牛乳	・ムネロウ 胡麻油 さわら 牛乳	ゴマ 砂糖 澱粉 米	白菜 人参 キャベツ	487	18.3
26	水	菜飯 卵・グリーン・ミニトマト 海藻サラダ 白菜とインゲンのスープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	ゼリー-60(ぶどう) 牛乳	・豚肉 牛乳	ゼリー-ぶどう バター 砂糖 油 小麦 ゴマ 米	ぶどう 佐 オレンジ インゲン 白菜 トマト 菜-レタス かつお しめじ 玉葱	470	16.1
27	木	御飯 豆腐ステーキ野菜あん 豆の和風サラダ 味噌汁(じゃがいも・玉葱) フルーツ・リンゴ	・かぼちゃせんべい 牛乳	焼きうどん 麦茶	糸削 豚挽肉 胡麻油 鶏肉 牛乳	卵 じゃがいも 澱粉 油 小麦 豆腐 米 かぼちゃ セハイ	麦茶 キャベツ フルーツ・レタス(白)IL きゅうり もやし 万能葱 しめじ 人参 玉葱	534	21.4
28	金	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 納豆草のおかか和え 味噌汁 フルーツ・みかん	・クラッカー 牛乳	フルーツ 牛乳	糸削・鶏肉 牛乳	フルーチェ 砂糖 油 米	みかん 菜大根 納豆 こんにゃく スティック 人参 大根	435	18.1
栄養価平均								エネルギー	たんぱく質
								493kcal	18.8g



食育だより



朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。
手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。
体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、
免疫力を高めてくれるきのこなどをたっぷり食べて、
風邪に負けない体づくりをしましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



<12月> 食の行事

- 11日/胃腸の日
「12と11（胃にいい）」のごろ合わせ。
- 24日/クリスマス・イブ
クリスマスの前夜祭
- 25日/クリスマス
イエス・キリストの誕生日
- 31日/年越しそば

□種まき：－

- 収穫：キャベツ・白菜・水菜・小松菜・ブロッコリー・青梗菜・レタス・サラダ菜・葱・紫蘇・法蓮草・蕪・大根・人参・じゃが芋・山芋・里芋・ゴボウ・春菊



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

12月31日