

令和2年12月



予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キ	たんぱく質	脂質	塩分		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1 (火)	○	ご飯		牛乳				米		808.65	31.80	26.61	1.91	
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	チーズ	パセリ	レモン にんにく	砂糖							
		♪春雨サラダ			小松菜 にんじん	もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 油						
		白菜とベーコンのスープ	大豆 ベーコン	昆布		玉ねぎ ほうさい えのきたけ								
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉	油						
2 (水)	○	ご飯		牛乳				米		801.91	32.17	21.35	3.12	
		里芋とうずら卵のそぼろ煮	大豆 生揚げ 鶏肉 うずら卵		にんじん	玉ねぎ グリンピース	でん粉 里芋 砂糖	油						
		♪かぶのピリ辛漬け				かぶ きゅうり	砂糖	ごま ごま油 ラー油						
		♪大根の味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	大根 ねぎ えのきたけ								
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖							
3 (木)	○	食パン		牛乳				パン		874.38	31.76	29.66	3.52	
		いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ							
		ほきフライ(ソース)	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油						
		♪パインサラダ			小松菜	キャベツ パイン	砂糖	油						
		米粉シチュー	大豆 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米粉 じゃが芋	バター						
4 (金)	○	豚丼(麦ご飯)	大豆 豚肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ もやし しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま ごま油 油	845.15	34.77	23.28	2.56		
		チヂミ	いか タコ 大豆		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油						
		♪卵コーンスープ	豆腐 ベーコン 卵	昆布	にんじん	とうもろこし ねぎ しいたけ	でん粉							
7 (月)	○	ご飯		牛乳				米		841.74	47.94	18.65	3.03	
		鶏そぼろ	大豆 鶏肉			しょうが	砂糖	油						
		キャベツの浅漬け	かつお節		にんじん	キャベツ もやし		ごま						
		おでん	生揚げ なんと いか さつま揚げ うずら卵	昆布		こんにゃく 大根	里芋 砂糖							
8 (火)	○	ご飯		牛乳				米		806.94	30.14	26.32	3.40	
		ふりかけ(おかか)	かつお節	のり		抹茶	砂糖 でん粉							
		ししゃもの南蛮漬け(2本)			ししゃも	しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ラー油						
		ほうれん草のツナ和え	ツナ		にんじん ほうれん草	もやし		ごま						
		♪かぼちゃの味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布	かぼちゃ にんじん	大根 ねぎ しめじ								
9 (水)	○	♪わかめご飯		牛乳	わかめ			米		817.67	34.16	25.59	3.77	
		♪鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油						
		♪のり和え		のり	にんじん ほうれん草	もやし	砂糖							
		♪かきたま汁	大豆 なんと 卵	昆布	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉							
10 (木)	○	テーブルロール		牛乳				パン		855.14	39.41	32.66	3.18	
		白身魚のバーベキューソースかけ	シルバー			りんご レモン 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖							
		ツナ入りごまサラダ	ひよこ豆 ツナ 味噌			こんにゃく とうもろこし	砂糖	ごま 油						
キャロットポタージュ	大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター								
11 (金)	○	ご飯		牛乳				米		801.60	29.18	25.12	2.87	
		♪鯖の味噌煮	さば 味噌				砂糖							
		三色ごま和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま						
		のっぺい汁	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	里芋							
		味付けのり		のり			砂糖							
14 (月)	○	中華丼(麦ご飯)	大豆 いか 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 ラード	819.14	32.78	23.58	3.00		
		♪春雨スープ	ベーコン	昆布	にんじん	玉ねぎ	でん粉 はるさめ							
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド						



