

# 12 月分 献立表

豊田市こども発達センター

豊田市福祉事業団

| 日  | 曜 | 献立名   | 主として血・肉となるもの                  | 主として体の調子を整えるもの                                     | 主として働く力となるもの                              | 全カロリー | 蛋白質  |
|----|---|---|-------------------------------|--|---|-------|------|
| 1  | 木 | ご飯・ミートローフ・付合せ(アスパラ)・カリフラワーと卵のサラダ・白菜のスープ・ヨーグルト和え・牛乳                | 豚ひき肉・卵・ベーコン・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・カリフラワー・白菜・ホールコーン・貝割大根・もも缶・みかん缶     | ごはん・パン粉・マヨネーズ・砂糖                          | 747   | 28.0 |
| 2  | 金 | ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(南瓜)・和風ポパイサラダ・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・角切りパイゼリー(寒天)・牛乳        | さば・シーチキン・牛乳                   | 南瓜・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・大根・ねぎ・ハイン缶・寒天                    | ごはん・砂糖・白炒りごま・油                            | 745   | 33.6 |
| 5  | 月 | ご飯・ふりかけ・豚肉の味噌くわ焼き・和風春雨サラダ・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・豆乳ゼリー(ゼラチン)・牛乳        | 豚もも肉・ハム・豆乳・ゼラチン・牛乳            | 玉ねぎ・なす・ねぎ・きゅうり・にんじん・えのき茸・オクラ・みつば                   | ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・ストロベリーソース                 | 730   | 33.8 |
| 6  | 火 | ご飯・白身魚野菜ソース・大豆サラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・洋なしゼリー・牛乳                       | バス・だいず・牛乳                     | 玉ねぎ・にんじん・セロリー・きゅうり・キャベツ・大根・わかめ・洋なし缶                | ごはん・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ・砂糖                  | 680   | 28.4 |
| 7  | 水 | ご飯・酢鶏・もやしの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・レーズン蒸しパン・牛乳                         | 鶏もも肉・ハム・豆腐・牛乳                 | にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ハイン缶・生しいたけ・たけのこ・もやし・きゅうり・ホールコーン      | ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス           | 738   | 26.4 |
| 8  | 木 | ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(白菜お浸し)・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 葱)・白玉だんご・牛乳        | ホキ・シーチキン・牛乳                   | しょうが・白菜・いんげん・にんじん・ねぎ・わかめ                           | ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋     | 706   | 31.0 |
| 9  | 金 | 食パン・ジャム(いちご)・パンプキンシチュー・ブロッコリーのサラダ・りんご(1/8個)・牛乳                    | 鶏もも肉・ベーコン・牛乳                  | 南瓜・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・りんご                 | 食パン・いちごジャム・油・砂糖                           | 780   | 24.8 |
| 12 | 月 | ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・炒りおから・すまし汁(ナメコ ワカメ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳                | さば・おから・ちくわ・ゼラチン・牛乳            | 大根・ねぎ・にんじん・干し椎茸・なめこ・わかめ                            | ごはん・すりごま(白)・三温糖・油・砂糖                      | 672   | 30.3 |
| 13 | 火 | ご飯・高野豆腐の旨煮・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(ホウレン草)・さつま芋蒸しパン・牛乳                      | 高野豆腐・豚ひき肉・鶏むね肉・牛乳             | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ほうれん草                   | ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・砂糖・白炒りごま・ごま油・玉麩        | 710   | 27.9 |
| 14 | 水 | ご飯・みそかつ・付合せ(キャベツ 人参)・南瓜のいとこ煮・すまし汁(大根 ワカメ ネギ)・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳   | 豚ヒレ肉・ゼラチン・牛乳                  | キャベツ・にんじん・南瓜・大根・ねぎ・わかめ                             | ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・小豆・三温糖                   | 714   | 30.1 |
| 15 | 木 | ロールパン・白菜と鮭のクリーム煮・コールスローサラダ・コンソメスープ(玉葱 インゲン)・パイナップル・牛乳             | 鮭・牛乳                          | 白菜・かぶ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・玉ねぎ・いんげん          | ロールパン・バター・砂糖・油                            | 680   | 29.4 |
| 16 | 金 | ピラフ・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・フライドポテト・コンソメスープ(大根 まいたけ)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳 | ウインナー・鶏もも肉・牛乳                 | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・グリーンピース・ブロッコリー・大根・まいたけ・飲む野菜と果実(ピーチ味) | ごはん・バター・砂糖・片栗粉・油                          | 778   | 25.9 |
| 19 | 月 | ご飯・変わり卵焼き・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(玉葱 もやし 三つ葉)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳            | 卵・鶏ひき肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳         | 玉ねぎ・グリーンピース・にんじん・もやし・みつば                           | ごはん・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖                       | 716   | 28.5 |
| 20 | 火 | 焼きそば・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー カリフラワー)・中華スープ(青梗菜 えのき)・バナナ・牛乳               | 豚もも肉・ちくわ・ホークシュウマイ・牛乳          | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・えのき茸・バナナ             | 蒸し中華めん・油・マヨネーズ                            | 720   | 26.5 |
| 21 | 水 | ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(キュウリ)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 ネギ)・黒胡麻プリン・牛乳             | さわら・生揚げ・ゼラチン・牛乳               | しょうが・きゅうり・大根・にんじん・グリーンピース・ねぎ                       | ごはん・三温糖・すりごま(白)・玉麩・砂糖・黒ねりごま               | 696   | 34.5 |
| 22 | 木 | ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(法連草)・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(白菜 アケ)・キャラメルマドレーヌ・牛乳       | 鶏もも肉・ハム・油揚げ・卵・牛乳              | しょうが・ほうれん草・もやし・にんじん・きゅうり・白菜                        | ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター | 745   | 31.5 |
| 23 | 金 | ご飯・鮭フライ・付合せ(ブロッコリー)・トマトのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・クリスマスデザート・牛乳          | さけ・卵・牛乳                       | 玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・きゅうり・ホールコーン・もやし・まいたけ                | ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・クリスマスカップデザート       | 780   | 28.1 |

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。  
 \* 季節の献立  
 9日 パンプキンシチュー、りんご 15日 白菜と鮭のクリーム煮  
 16日 クリスマスメニュー 23日 クリスマスデザート

