

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	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・森のサラダ・味噌汁(もやし・ワカメ・ネギ)・みかん寒天・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・生しいたけ・えのき茸・もやし・わかめ・ねぎ・みかん缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	742	34.5
4	月	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(青菜・えのき)・バナナ・牛乳	豚もも肉・ちくわ・ポークシュウマイ・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	722	26.3
5	火	ご飯・白身魚野菜ソース・じゃが芋とウインナーのカレーソー・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・もものヨーグルトかけ・牛乳	ホキ・ウインナー・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン・キャベツ・ホールコーン・もも缶	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・じゃが芋・油・砂糖	666	27.4
6	水	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(豆腐・アゲネギ)・いちごミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・錦糸卵・かつお節・豆腐・油揚げ・ゼラチン・牛乳	しょうが・白菜・きゅうり・にんじん・ねぎ	ごはん・砂糖	665	31.7
7	木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(オクラ)・五目金平・すまし汁(法蓮草・椎茸)・スイートポテト・牛乳	さば・さつま揚げ・卵・牛乳	しょうが・オクラ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・生しいたけ	ごはん・砂糖・三温糖・ごま油・さつまいも・バター	779	30.6
8	金	食パン・ジャム(りんご)・パンプキンシチュー・ブロッコリーのサラダ・野菜ジュースゼリー(ゼラチン)・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・ゼラチン・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・野菜ジュース	食パン・りんごジャム・油・砂糖	767	26.9
11	月	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(キュウリ)・じゃがいものそぼろ煮・味噌汁(シメジ・キャベツ)・牛乳寒天・牛乳	さわら・豚ひき肉・牛乳	きゅうり・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・しめじ・寒天・みかん缶	ごはん・砂糖・白炒りごま・じゃが芋・三温糖	667	29.7
12	火	ご飯・鶏肉と野菜の味噌炒め・卵どうふ・すまし汁(エノキ・オクラ)・白玉だんご・牛乳	鶏むね肉・卵・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・ほうれん草・えのき茸・オクラ	ごはん・砂糖・かき油・油・片栗粉・白玉団子・こしあん	702	33.4
13	水	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(インゲン)・南瓜サラダ(ハム)・カレースープ・洋梨蒸しパン・牛乳	さけ・ハム・牛乳	いんげん・南瓜・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・洋なし缶	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・スパゲティ・バター・ホットケーキミックス	740	29.4
14	木	ご飯・とんかつ・付合せ(小松菜・ゴマ和)・マカロニサラダ・味噌汁(白菜・アゲ)・りんごのすりおろしゼリー・牛乳	豚ヒレ肉・シーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳	小松菜・もやし・キャベツ・にんじん・きゅうり・白菜・りんごジュース・りんご缶詰	ごはん・小麦粉・パン粉・油・すりごま(白)・マカロニ・マヨネーズ	776	32.7
15	金	ピラフ・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン)・パン・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・キャベツ・ホールコーン・パイン	ごはん・バター・砂糖・片栗粉	749	28.8
18	月	ご飯・ふりかけ・豆腐の真砂揚げ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(大根・ワカメ・ネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・むきえび・卵・ハム・ヨーグルト・牛乳	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・ブルーベリーソース	716	27.4
19	火	くろロールパン・白菜と鮭のクリーム煮・チキンごまドレサラダ・りんご(1/8個)・牛乳	鮭・鶏むね肉・牛乳	白菜・かぶ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・にんじん・りんご	くろロールパン・バター・胡麻ドレッシング	698	33.7
20	水	ご飯・変わり卵焼き・大根と生揚げの煮物・味噌汁(ナメコ・ネギ)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	卵・鶏ひき肉・厚揚げ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・ねぎ・ぶどうジュース	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・砂糖	666	28.6
21	木	ご飯・豚肉のカレー焼き・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ・エノキ)・チーズ入りおからケーキ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・おから・サイコロチーズ・卵・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・キャベツ・えのき茸	ごはん・油・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・バター	791	32.4
22	金	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)・南瓜のいとこ煮・かしわ汁・チョコミルクプリン・牛乳	さば・鶏もも肉・ゼラチン・牛乳	しょうが・オクラ・南瓜・ごぼう・大根・にんじん・白ねぎ	ごはん・三温糖・すりごま(白)・小豆・砂糖・チョコシロップ	760	34.1

* 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
 8日 パンプキンシチュー 15日 クリスマスメニュー(クリスマス会)
 19日 白菜と鮭のクリーム煮、りんご 22日 南瓜のいとこ煮(冬至)
 * 豊田市給食献立より
 11日 じゃがいものそぼろ煮 22日 かしわ汁

