

# 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  | 月 | ご飯・親子煮・和風サラダ・味噌汁(大根 エノキ)・マドレーヌ・牛乳                            | 鶏もも肉・さつま揚げ・卵・かに風味かまぼこ・牛乳        | 玉ねぎ・にんじん・グリンピース・わかめ・キャベツ・きゅうり・大根・えのき茸           | ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・白炒りごま・ホットケーキミックス・バター | 762   | 31.6 |
| 2  | 火 | ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(プロッコリー)・マカロニハムサラダ・白菜のスープ・黒胡麻プリン・牛乳         | メルルーサ・卵・チーズ・ハム・かに風味かまぼこ・ゼラチン・牛乳 | プロッコリー・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・白菜・ホールコーン                  | ごはん・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ・風・砂糖・黒ねりごま          | 702   | 34.2 |
| 3  | 水 | ご飯・すき焼き風煮・和風ポパイサラダ・すまし汁(玉麩 ネギ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳                | 豚もも肉・焼き豆腐・かまぼこ・シーチキン・ヨーグルト・牛乳   | 葉ねぎ・白菜・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・にんじん                    | ごはん・砂糖・油・玉麩・ストロベリーソース                  | 686   | 33.1 |
| 4  | 木 | ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(トマト)・プロッコリーのおかか和え・味噌汁(玉葱 ウカツ)・りんご缶・牛乳           | 鶏もも肉・ハム・かつお節・牛乳                 | しょうが・トマト・プロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・わかめ・りんご缶        | ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖                       | 743   | 29.6 |
| 5  | 金 | ロールパン・白菜と鮭のクリーム煮・コールスローサラダ・ピーチゼリー(ゼラチン)・牛乳                   | 鮭・ゼラチン・牛乳                       | 白菜・かぶ・グリンピース・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・もも缶     | ロールパン・バター・砂糖・油                         | 693   | 31.7 |
| 8  | 月 | ご飯・白身魚の甘酢あんかけ・大根ときゅうりのサラダ・中華たまごスープ・みかん(1個)・牛乳                | ホキ・鶏むね肉・卵・牛乳                    | しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・大根・きゅうり・ねぎ・みかん          | ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・マヨネーズ・風・すりごま(白)         | 662   | 30.1 |
| 9  | 火 | ご飯・炒り豆腐・ハムとプロッコリーのサラダ・味噌汁(ナメコ ウカツネギ)・バナナ蒸しパン・牛乳              | 水切り豆腐・卵・鶏ささみ・ハム・牛乳              | グリンピース・干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・プロッコリー・ホールコーン・なめこ・わかめ・ねぎ   | ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス                    | 662   | 31.7 |
| 10 | 水 | ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(キュウリ)・森のサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳 | 豚もも肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳              | しょうが・りんご缶詰・きゅうり・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・にんじん・パインジュース | ごはん・砂糖・片栗粉・スペゲティ・マヨネーズ・風               | 699   | 32.9 |
| 11 | 木 | ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(オクラ)・じゃがいものそぼろ煮・すまし汁(法蓮草 エのき)・きなこヨーグルト・牛乳    | さば・豚ひき肉・ヨーグルト・きな粉・牛乳            | オクラ・玉ねぎ・にんじん・グリンピース・ほうれん草・えのき茸                  | ごはん・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋・三温糖                | 745   | 33.1 |
| 12 | 金 | ピラフ・もみの木ハンバーグ・コンソメスープ(キャベツ コーン ベーコン)・クリスマスデザート・牛乳            | 鶏むね肉・ハンバーグ・ベーコン・牛乳              | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・プロッコリー・キャベツ・ホールコーン                | ごはん・バター・クリスマスケーキ                       | 699   | 25.1 |
| 15 | 月 | ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参)・長芋のツナマヨネーズ・味噌汁(白菜 アゲ)・マロンプリン・牛乳           | 豚もも肉・シーチキン・油揚げ・牛乳               | しょうが・にんじん・いんげん・玉ねぎ・白菜                           | ごはん・油・砂糖・片栗粉・長芋・マヨネーズ・風・パパロアの素・マロン味    | 736   | 33.4 |
| 16 | 火 | くろロールパン・パンプキンシチュー・大根とハムのサラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳                     | 鶏もも肉・ベーコン・ハム・牛乳                 | 南瓜・玉ねぎ・大根・きゅうり・ホールコーン・洋なし缶・寒天                   | くろロールパン・油・砂糖                           | 722   | 27.1 |
| 17 | 水 | ご飯・白身魚のフライ・カニカマとプロッコリーのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 めじり)・さつま芋蒸しパン・牛乳    | ホキ・卵・かに風味かまぼこ・牛乳                | 玉ねぎ・プロッコリー・ホールコーン・ほうれん草・しめじ                     | ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・風・砂糖・油・ホットケーキミックス  | 746   | 28.4 |
| 18 | 木 | 焼きそば・シュウマイ・付合せ(プロッコリー)・中華スープ(ワカメーン)・カップヨーグルト(イチゴ)・牛乳         | 豚もも肉・ちくわ・ホークシュウマイ・ヨーグルト・牛乳      | キャベツ・にんじん・プロッコリー・わかめ・ホールコーン                     | 蒸し中華めん・油                               | 722   | 27.8 |
| 19 | 金 | ご飯・煮魚・付合せ(さつま芋)・ひじきの煮付け・味噌汁(オクラ モヤシ)・バナナ・牛乳                  | 赤魚・油揚げ・鶏もも肉・牛乳                  | しょうが・ひじき・にんじん・グリンピース・オクラ・もやし・バナナ                | ごはん・砂糖・さつまいも・油・三温糖                     | 665   | 29.3 |
| 22 | 月 | ご飯・鶏肉と野菜の味噌炒め・南瓜のいとこ煮・すまし汁(豆腐 ミツバ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳             | 鶏もも肉・豆腐・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・南瓜・みつば・ぶどうジュース    | ごはん・砂糖・かき油・油・小豆・三温糖                    | 699   | 26.9 |

\* 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

5日 白菜と鮭のクリーム煮 8日 みかん 12日 クリスマスマニュー

15日 マロンプリン 16日 パンプキンシチュー 22日 かぼちゃのいとこ煮(冬至)

