



12がつのこんだて



日 曜	献 立 名	材料名 (昼食)				栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 ・ 15 (月)	ごはん 煮干し 鶏の塩こうじ焼き カレー野菜炒め 豚汁	米、塩麹、油、 こま油	鶏もも肉(皮付 き)、豚肉(ば ら)、生揚げ、 ワインナー(卵 不使用)、いわ し(煮干し)、淡 色みそ	キャベツ、もやし、 たいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 刻みのり、おろしに んにく、おろしよ うが	かつお・昆布だ し汁、鶏カラ スープの素、カ レー粉、食塩	エネルギー 436 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 221 mg
2 ・ 16 (火)	ごはん 煮干し 豚肉のねぎ味噌炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁(たまねぎ・えのき・小松菜)	米、油、砂糖、 片栗粉	豚肉(もも)、い わし(煮干し)、淡 色みそ	バナナ、かぼちゃ、 ねぎ、たまねぎ、こ まつな、えのきだけ	だし汁、かつ お・昆布だし 汁、しょうゆ、 みりん、酒、食 塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 198 mg
3 ・ 17 (水)	ごはん 煮干し ポークチャップ ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(大根・油揚げ)	米、油、砂糖	豚肉(もも)、挽 きわり納豆、 ペーパー、いわ し(煮干し)、淡 色みそ、油揚げ	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、だ いこん、しめじ	だし汁、ケ チャップ、中濃 ソース、酒、 しょうゆ、鶏力 ラスープの素、 食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 197 mg
4 (木)	ごはん 煮干し 鶏のから揚げ だいこんきんぴら 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがい も、片栗粉、 油、砂糖、ゆか り	鶏もも肉(皮付 き)、鶏ひき 肉、いわし(煮 干し)、淡色み そ	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、にん にく、しょが	だし汁、しょ ゆ、みりん、酒	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 181 mg
5 (金)	ごはん 煮干し 鮭の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(きやべつ・にんじん)	米、じゃがい も、砂糖、油	さけ、豚ひき 肉、いわし(煮 干し)、淡色み そ	バナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	だし汁、かつ お・昆布だし 汁、しょうゆ、 みりん	エネルギー 432 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 7.1 g カルシウム 194 mg
8 (月)	ごはん 煮干し たらのカレー揚げ 切り干しだいこんの煮物 味噌汁(たまねぎ・もやし)	米、油、片栗 粉、こま油、砂 糖	たら、生揚げ、 いわし(煮干し)、淡 色みそ	バナナ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 こまつな、切り干し だいこん	だし汁、しょ ゆ、みりん、カ レー粉、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 8.3 g カルシウム 240 mg
9 ・ 23 (火)	チキンカレー 煮干し はるさめサラダ 味噌汁(きやべつ・にんじん)	米、じゃがい も、砂糖、油、 こま油	鶏もも肉、いわ し(煮干し)、淡 色みそ	たまねぎ、りんご ジュース、きゅう り、はくさい、にん じん、はるさめ、 ホールコーン、かん てん、にんにく、 しょが	だし汁、アレル ゲンフリー、カ レーフレーク、 酢、しょうゆ、 ソース、ケ チャップ、鶏力 ラスープの素	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.6 g カルシウム 205 mg
10 ・ 24 (水)	米粉食パン、りんごジャム かぼちゃのポタージュ 煮干し 魚のパン粉焼き マカロニサラダ	カットブレッ ド、マカロニ、 マヨドレ、パン 粉、オリーブ 油、油、片栗粉	豆乳、あかう お、ハム(卵不 使用)、いわし (煮干し)	かぼちゃ、りんご ジャム、たまねぎ、 にんじん、きゅう り、おろしにんにく	水、鶏カラス ープの素、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 185 mg
11 ・ 25 (木)	ごはん 煮干し 鶏肉と根菜の炒め煮 もやしのナムル みそ汁(わかめ・ねぎ・豆腐)	米、こま油	鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆 腐、いわし(煮 干し)、淡色み そ	バナナ、にんじん、 もやし、こぼう、ね ぎ、きゅうり、いん げん、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、みりん、 しょうゆ、食塩	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 215 mg
12 ・ 26 (金)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 松風焼き 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) ひじきと大豆の煮物	米、さつまい も、片栗粉、砂 糖、こま油	鶏ひき肉、木綿 豆腐、大豆水 煮、挽きわり納 豆、淡色みそ、 いわし(煮干 し)、油揚げ	にんじん、たまね ぎ、ひじき	だし汁、しょ ゆ、みりん、酒	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 258 mg
18 ・ (木)	ぱう んさ だき ごはん 煮干し 鶏肉の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(きやべつ・にんじん)	米、じゃがい も、砂糖、油	鶏もも肉(皮付 き)、豚ひき 肉、いわし(煮 干し)、淡色み そ	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、しょ うが	だし汁、かつ お・昆布だし 汁、しょうゆ、 みりん、酒、食 塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 188 mg
19 ・ (金)	こり あす ら ごはん 煮干し 米粉と豆乳の蒸しケーキ ハンバーグ バナナ、いちご プロッコリーのサラダ クリームスープ こどもの つどい	米、米粉、じゃ がいも、油、砂 糖、パン粉、片 栗粉、オリーブ 油、粉糖	豆乳、豚ひき 肉、豆乳ホイップ クリーム、木 綿豆腐、いわし (煮干し)、ハム (卵不使用)	プロッコリー、たま ねぎ、にんじん、バ ナナ、いちご、ホー ルコーン、にんにく、 しょが	水、ケチャッ プ、酢、食塩、 鶏がらスープの 素	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 30.2 g カルシウム 219 mg
19 ・ (金)	ぱう んさ だき ごはん 煮干し ほとう風うどん 煮干し 鶏の香味焼き はくさいとツナの和え物	米粉うどん、塩 麹、油、砂糖、 こま油	鶏もも肉(皮付 き)、豚肉(も も)、ツナ油漬 缶、いわし(煮 干し)、淡色み そ	バナナ、はくさい、 かぼちゃ、だいこ ん、ねぎ、にんじ ん、おろしにんにく、 おろししょうが	だし汁、酢、 しょうゆ、食塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 199 mg
22 (月)	冬 至 ごはん 煮干し ほとう風うどん 煮干し 鶏の香味焼き はくさいとツナの和え物	米粉うどん、塩 麹、油、砂糖、 こま油	鶏もも肉(皮付 き)、豚肉(も も)、ツナ油漬 缶、いわし(煮 干し)、淡色み そ	バナナ、はくさい、 かぼちゃ、だいこ ん、ねぎ、にんじ ん、おろしにんにく、 おろししょうが	だし汁、酢、 しょうゆ、食塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 199 mg