



# 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	刻みのりのふりかけ	米、塩麹、油、 ごま油	鶏もも肉(皮付 き)、豚肉(ば ら)、生揚げ、 ウィンナー(卵 不使用)、いわ し(煮干し)、淡 色みそ	キャベツ、もやし、 だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 刻みのり、おろしに んにく、おろししょ うが	かつお・昆布た し汁、鶏ガラ 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)	バナナ	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)	ひきわり納豆	米、油、砂糖	豚肉(もも)、挽 きわり納豆、 ベーコン、いわ し(煮干し)、淡 色みそ、油揚げ	ほうれん草、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、鶏ガ 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)	ゆかりふりかけ	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、しょうが	だし汁、しょう 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(きゃべつ・にんじん)	バナナ	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)	バナナ	米、油、片栗 粉、ごま油、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、しょう 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(きゃべつ・にんじん)	りんごゼリー	米、じゃがい も、砂糖、油、 ごま油	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、 しょうが	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、鶏ガ 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 煮干し 魚のパン粉焼き マカロニサラダ	かぼちゃのポタージュ	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、鶏ガラス 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)	バナナ	米、ごま油	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、ごぼう、ね ぎ、きゅうり、いん げん、カットわかめ	かつお・昆布た 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 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	ひきわり納豆	米、さつまい も、片栗粉、砂 糖、ごま油	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、しょう 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)	ごはん 煮干し 鶏肉の照り焼き		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)	野菜の煮物 味噌汁(きゃべつ・にんじん)						
18 (木)	ごはん 煮干し ハンバーグ ブロッコリーのサラダ クリームスープ	米粉と豆乳の蒸しケーキ バナナ、いちご	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)	ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、バ ナナ、いちご、ホー ルコーン、にんに く、しょうが	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
22 (月)	ほうとう風うどん 煮干し 鶏の香味焼き はくさいとツナの和え物	バナナ	米粉うどん、塩 麹、油、砂糖、 ごま油	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