

# 12月献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ みそ汁 (もやし・えのき)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、しょうが、サラダ油、/ビーフン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、/もやし、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、こしあん、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	717(621) 24.9(22.4) 34.5(30.6) 4.1(3.2)
2 金	ご飯 白身フライ おからサラダ みそ汁 (かぼちゃ・油揚げ)	牛乳、/米、/たら、サラダ油、ウスターソース、/おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 焼きうどん	444(413) 20.0(19.0) 14.5(15.3) 5.5(4.4)
3 土	野菜あんかけ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁 (大根・わかめ)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/だいごん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	570(508) 16.5(16.2) 20.1(19.8) 2.7(2.0)
5 月	ご飯 タンドリーチキン チンゲン菜のナムル みそ汁 (かぶ・かぶの葉)	牛乳、/米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、/かぶ、かぶ(葉)、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	484(423) 23.9(19.7) 13.8(13.6) 2.8(2.2)
6 火	食パン・ブルーベリージャム ハンバーグ マカロニサラダ さつまいものスープ	牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、菜飯、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭菜飯おにぎり	542(495) 24.1(22.5) 17.2(17.6) 4.8(3.9)
7 水	ご飯 華しゅうまい 切り干し大根のナムル みそ汁 (豆腐・なめこ)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、シューマイの皮、/切り干しだいごん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎牛乳 牛乳 蒸し芋	500(444) 19.3(17.9) 14.6(14.7) 4.4(3.5)
8 木	味噌ラーメン ほうれん草のお浸し 柿	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、/ほうれん草、油揚げ、しょうゆ、和風だし、/かき、/麦茶、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	626(561) 23.8(22.3) 19.1(19.1) 9.9(7.9)
9 金	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 豚汁	牛乳、/米、/さけ、食塩、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/ぶた肉、だいごん、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、マヨネーズ、パセリ粉、ピザ用チーズ、	◎牛乳 牛乳 マヨトースト	529(459) 26.4(21.5) 18.6(17.5) 4.2(3.4)
10 土	そばろ丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁 (チンゲン菜・お麩)	牛乳、/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、/ほうれん草、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	464(431) 19.2(18.5) 12.0(13.4) 3.0(2.4)
12 月	ご飯 かじきの照り焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 (里芋・ほうれん草)	牛乳、/米、/かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、/とり肉、だいごん、にんじん、いんげん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、/さといも、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	482(431) 25.4(22.8) 15.7(15.5) 2.4(1.8)
13 火	いぬさんライス 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、焼のり、ウインナー、/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/じゃがいも、パセリ粉、食塩、/ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 アップルケーキ	640(546) 25.7(21.9) 27.7(24.0) 7.4(5.9)
14 水	ドライカレー パリパリサラダ みそ汁 (わかめ・麩)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、パセリ粉、/キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、/カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン (塩)	530(472) 23.5(21.3) 20.1(19.1) 3.5(2.8)
15 木	ご飯 肉団子の甘酢がけ チンゲン菜の磯あえ かき玉汁	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、/チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/卵、こまつな、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳 牛乳 ココアスコーン	595(523) 25.8(23.2) 25.8(23.7) 2.6(2.1)
16 金	食パン ポテトグラタン ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、/食パン、/フライドポテト、たまねぎ、コーン、サラダ油、コンソメ、水、シチューミックスクリーム、パン粉、粉チーズ、ピザ用チーズ、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/ほうれん草、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、/麦茶、/もち米、水、上新粉、白玉粉、だいごん、だいごん(葉)、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 正月・お雑煮風汁 白玉団子 (0~2歳) 餅 (3~5歳)	592(529) 20.9(19.9) 17.2(17.5) 7.7(6.2)

# 12月献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	やきとり丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（白菜・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／はくさい、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	570(515) 23.4(21.9) 13.7(14.7) 3.0(2.4)
19 月	きのごはん さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、とり肉、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／さば、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちつぶ	492(419) 24.0(19.7) 21.4(18.4) 3.5(2.8)
20 火	ご飯 鶏のつくねあんかけ 白菜のじゃこあえ みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	443(414) 18.9(18.3) 9.0(10.9) 2.9(2.3)
21 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 三色ナムル すまし汁（水菜・麩）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／みずな、焼ご、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 揚げぱん （シュガー）	437(386) 22.6(18.7) 11.9(12.0) 2.8(2.2)
22 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／カリフラワー、ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、／かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎牛乳 麦茶 ソース焼きそば	488(449) 16.9(16.6) 18.6(18.6) 5.2(4.1)
23 金	ツナサンド・ジャムサンド 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、ツナ、アレルギー専用マヨネーズ、／食パン、いちごジャム、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／ごまつな、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ココア、生クリーム、いちご、アイスミックスパウダー、	◎牛乳 牛乳 クリスマスケーキ	583(512) 28.1(25.2) 24.3(22.4) 9.3(7.5)
24 土	豚丼 さといものそぼろ煮 すまし汁（ほうれん草・えのき）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／ほうれんそう、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	631(565) 18.9(18.4) 25.6(24.3) 4.2(3.3)
26 月	ご飯 鶏のさっぱり焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（大根・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、コンソメ、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト （コンソメ）	449(410) 21.0(18.5) 12.1(13.1) 8.6(6.9)
27 火	ハヤシライス きゅうりの塩こんぶ和え わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、	◎牛乳 牛乳 マーブルクッキー	579(512) 17.0(16.3) 26.9(24.5) 2.9(2.3)
28 水	年越しうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、和風だし、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／りんご、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	643(550) 22.3(20.4) 23.0(21.9) 3.8(2.9)