

令和6年 12月 献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	豚肉の味噌漬け焼き 大豆と竹輪の炒り煮 豆腐とえのきのすまし汁	飲用牛乳、豚ロース、白みそ、赤みそ、 大豆(国産)、焼き竹輪、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、サラ ダ油、ごま油、あられ麩	ごぼう、にんじん、たけのこ(水煮缶 詰)、さやいんげん、だいこん(葉な し)、玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつ な	770 kcal 32.1 g 24.3 g 2.6 g
3火	セサミトースト	○	レバーのミソ煮 根菜のピクルス 鶏と玉葱のスパイス煮	飲用牛乳、豚レバー、鶏こま	食パン、バター、すりごま、さとう、は ちみつ、小麦粉、でん粉、油、三温糖、サ ラダ油、じゃがいも	しょうが、だいこん(葉なし)、にん じん、れんこん、セロリ、レモン、に んにく、しょうが、玉葱	762 kcal 33.0 g 29.5 g 3.1 g
4水	ホワイトシチュー	○	ひよこ豆のサラダ スイートポテト	ベーコン、鶏こま、牛乳、脱脂粉乳、粉 チーズ、飲用牛乳、まぐろ缶詰、ひよこ まめ、生クリーム、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、 バター、小麦粉、さとう、さつまいも、 三温糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮 缶詰)、キャベツ、こまつな	825 kcal 33.1 g 20.4 g 1.9 g
5木	そぼろごぼうごはん	○	鯖のごま焼き 小松菜のとじゃこの和え物 さと芋のみそ汁	豚ひき肉、飲用牛乳、サバ、ちりめん じゃこ、かつお節、油揚げ、白みそ、赤 みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ご ま、さといも、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、キャベ ツ、こまつな、ほんしめじ※、だいこん (葉なし)、ねぎ、きょうな	742 kcal 35.4 g 27.4 g 2.4 g
6金	ごはん	○	厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご(1/6)	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、まぐろ缶 詰、もみのり、かつお節、生揚げ、白み そ、赤みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ご ま、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、葉ねぎ、 キャベツ、こまつな、はくさい、えのき たけ※、りんご	768 kcal 33.5 g 26.3 g 2.6 g
9月	ごはん	○	ぶりの幽庵焼き 根菜の甘みそ炒め 大根と豆腐のすまし汁	飲用牛乳、ぶり、豚細せん切り、細切り こんぶ、赤みそ、木綿豆腐、冷凍わかめ	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、つきこ んにゃく、白ごま、じゃがいも、油	ゆず、にんじん、れんこん※、干し椎 茸、さやいんげん、だいこん(葉な し)、はくさい、ねぎ※、こまつな	739 kcal 31.9 g 26.2 g 2.6 g
10火	ごはん	○	エビ入り揚げワンタン 大根の中華サラダ 白菜とたまごのスー プみかん(1個)	飲用牛乳、鶏ひき肉、むきエビ、大豆 (国産)、鶏こま、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、ワン タンの皮、油、白ごま、ごま油、三温糖	玉葱、干し椎茸、にんじん、だいこん (葉なし)、キャベツ、はくさい、こまつ な、温州蜜柑	731 kcal 25.9 g 25.1 g 1.9 g
11水	パンカップグラタン	○	じゃがいものバターソー テー ひよこ豆のトマトスー プ	鶏こま、牛乳、脱脂粉乳、ピザチー ーズ、 飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、ひよこ まめ、レンズまめ	ミルクパン、サラダ油、小麦粉、無塩バ ター、じゃがいも、バター	にんじん、玉葱、こまつな、にんにく、 トマト缶詰	738 kcal 37.2 g 25.6 g 2.6 g
12木	ごはん	○	きのこソースの豆腐ハン バーグ 野菜炒め すりごま入り根菜みそ 汁	飲用牛乳、豚挽肉、木綿豆腐、大豆(国 産)、牛乳、冷凍わかめ、木綿豆腐、油揚 げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、乾パン粉、三 温糖、でん粉、じゃがいも、白すりご ま	干し椎茸、玉葱、エリンギ、えのきた け、にんじん、キャベツ、こまつな、ご ぼう、だいこん(葉なし)	753 kcal 31.5 g 24.3 g 2.6 g
13金	ほうとう	○	ししゃもの天ぷら キャベツのごまだれ和え ほうじ茶牛乳寒天	豚こま、白みそ、油揚げ、飲用牛乳、し しゃも、粉寒天、牛乳、豆乳	冷凍ほうとう、じゃがいも、さといも、 三温糖、小麦粉、油、白すりごま、ご ま、さとう	干し椎茸、にんじん、だいこん(葉な し)、はくさい、西洋かぼちゃ、こまつ な、キャベツ、もやし	833 kcal 35.2 g 29.5 g 3.2 g
16月	ごはん	○	イカの竜田揚げ香味だれが け 炒り卵入りキャベツの甘 酢あえ 具だくさん汁	飲用牛乳、イカ、冷凍わかめ、たまご、 鶏こま	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、油、三 温糖、白ごま、ごま油、さとう、サラ ダ油、 じゃがいも	ねぎ※、にんじん、キャベツ、もやし、 玉葱、たけのこ、はくさい、こまつな	747 kcal 31.6 g 17.9 g 2.4 g
17火	ツナビーンズドック	○	白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚 げ りんご(1/6)	白いんげん豆、まぐろ缶詰、豆乳、ピ ザチー ーズ、飲用牛乳、豚こま、レンズま め、 フランクフルト	コッペパン、サラダ油、マヨネーズ (卵無)、さつまいも、油、さとう、 アーモンド	玉葱、ホールコーン、にんじん、だい こん (葉なし)、はくさい、ぶなしめじ、ブ ロッコリー※、りんご	786 kcal 29.9 g 28.6 g 2.7 g
18水	ねぎ豚塩だれ丼	○	小松菜と油揚げの和え物 むらくも汁 みかん(1個)	豚こま、飲用牛乳、油揚げ、木綿豆腐、 たまご、冷凍わかめ	精白米、粒麦、ごま油、でん粉、白ご ま、 三温糖、白すりごま、練りゴマ	にんにく、玉葱、ねぎ、もやし、にら、 レ モン※、にんじん、キャベツ、こまつ な、 みかん	743 kcal 29.8 g 23.4 g 2.1 g
19木	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏こま、脱脂粉乳、飲用牛乳、海藻ミ ツ クス、干ひじき、まぐろ缶詰、粉寒 天	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、 無塩バター、小麦粉、白ごま、ごま 油、 三温糖、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 キャ ベツ、こまつな、みかん缶、パイ 缶、 黄桃缶	820 kcal 30.7 g 18.3 g 2.5 g
20金	ごはん	○	白菜の浅漬け 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	塩昆布、飲用牛乳、さわら、白みそ、大 豆(国 産)、ちりめんじゃこ、鶏こま、油 揚 げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、白 ご ま、 サラダ油、じゃがいも	はくさい、にんじん、しょうが、しょう が、 ゆず、ゆず、西洋かぼちゃ、ごぼう、 干し椎 茸、だいこん(葉なし)、ねぎ ※、 こまつな	800 kcal 37.8 g 24.7 g 2.5 g
23月	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中華和え 春雨スー プ みかん(1個)	豚こま、むきえび、あさり、木綿豆腐、 飲用牛乳、ボンレスハム、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、ご ま 油、白ごま、三温糖、じゃがいも、緑豆 は るさめ	にんじん、たけのこ(ゆで)※、干し椎 茸、 はくさい、ねぎ※、チンゲンツァ イ、 切干しだいこん、もやし、キャ ベ ツ、 玉葱、えのきたけ※、こまつな、み	745 kcal 30.3 g 18.7 g 2.6 g
24火	シーフードピラフ	○	フライドチキン コーンクリームスー プ ココアケーキ	ベーコン、イカ、むきエビ、飲用牛乳、 鶏こ ま、 鶏こま、豆乳、牛乳、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、バター、でん 粉、 小麦粉、油、コーンスターチ、三温 糖、 無塩バター、ミルクチョコレート、 ア ー モンド、 粉糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮 缶 詰)、 ピーマン、しょうが、にんにく、 レ モン、 クリームコーン、ホールコーン	832 kcal 30.8 g 25.7 g 3.0 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・12月の平均栄養価 エネルギー 756カロリー 塩分 2.6グラム

12月の旬の食材
白菜、ほうれん草、小松菜、セロリ、春菊
長葱、フロッコリー、カリフラワー、大根
寒下り、ほら、ししゃも、はたはた、
早生みかん、りんご、ゆず、レモンetc...

【冬の寒さに負けない食事をしましょう!】
急に寒くなり、免疫がおちて、風邪や感染症に
かかりやすくなっています。しっかり食事をして
免疫を高めましょう!
特にタンパク質やビタミンA、ビタミンCを中心
に意識してとりたいですね。