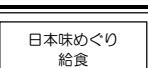


12月

このだてひょう

<17回>

2025年12月

日 曜 日	こndaて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal ぱく質
1 月	昆布ごはん 千草焼き 野菜のじょうがじょう油かけ みそ汁		牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ たまご 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ し めじ もやし きゅうり じょう が 大根 ねぎ	596 28.3
2 火	しつぼくうどん いかと竹輪の機邊揚げ 野菜の甘酢和え		牛乳 豚肉 油揚げ いか 竹輪 たまご 青のり	うどん 油 里芋 小麦粉 砂糖	にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅ うり	533 28.0
3 水	シナモントースト 花野菜シチュー トマトドレッシングサラダ		牛乳 鶏肉 生クリーム	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん プロッコリー カリフラワー キャベツ ほうれ ん草 にんにく トマト	572 21.7
4 木	ブリコギ丼 ビリ辛きゅうり チングン菜のスープ みかん		牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぶん 油 ご ま	にんじん 玉ねぎ キャベツ に ら じょうが にんにく きゅう り チングン菜 とうもろこし みかん	598 22.0
5 金	うめわかごはん さばの西京焼き ゆでもやし 鶏ごぼう汁		牛乳 わかめ さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油	梅干し もやし とうもろこし ほうれん草 ごぼう れんこん にんじん ねぎ	600 29.4
8 月	きじまだいらのごはん かつおぶりかけ チキンチキンごぼう かき玉汁		牛乳 粉かつお 鶏肉 かまぼこ たまご	米 砂糖 ごま でんぶん 油	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	649 26.6
9 火	きんびらドッグ トマトシチュー フレンチサラダ		牛乳 豚肉 チーズ ハム	パン 油 砂糖 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン	にんにく にんじん ごぼう 玉 ねぎ ハブリカ 小松菜 とうも ろこし エリンギ	601 24.8
10 水	マーボー春雨丼 わかめスープ おかしな目玉焼き		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 春雨 でんぶ ん	じょうが にんにく ねぎ たけ のこ 干しいたけ ピーマン にんじん 桃缶	609 24.3
11 木	鮭クリームソースパゲティ 大根サラダ ナタデコフルーツ		牛乳 鶏肉 鮭 生クリーム	スパゲティ 油 マーガリン 小 麦粉 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ ハブリ カ ほうれん草 大根 きゅうり にんじん とうもろこし 桃缶 パイント りんご缶 みかん缶 ナタデコ	623 24.7
12 金	茶飯 れんこんと大豆のつくね 塩昆布和え みそ汁		牛乳 大豆 鶏肉 昆布 わ かめ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぶん 里 芋	とうもろこし れんこん じょう が キャベツ にんじん えのき もやし 小松菜 ねぎ	564 26.7
15 月	肉そぼろごはん いかのかりんと揚げ 豆乳のごまみそ鍋		牛乳 豚肉 のり いか 豆 腐 豆乳 みそ	米 油 砂糖 でんぶん ごま	じょうが 玉ねぎ にんじん 干 しきいだけ 白菜 しめじ 白浦 ねぎ	673 32.7
16 火	きじまだいらのごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ りんご		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 でんぶん じゃが いも	じょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ キャベツ 干し しいだけ ピーマン ハブリカ 玉ねぎ りんご	578 20.1
17 水	カレーライス 糸寒天サラダ フルーツゼリー		牛乳 豚肉 ハム 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく じょうが 玉ねぎ に んじん 白菜 きゅうり みかん 缶 パイン缶	639 20.2
18 木	チャーハン スパイシー大豆 春雨スープ みかん		牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 油 でんぶん 春雨 ごま	にんにく にんじん ねぎ 玉ね ぎ 小松菜 みかん	598 23.1
19 金	胚芽パン ブルーベリージャム グリラットロビ(鮭のオープン焼き) コーンボテ シスコンマッカラケイツ(スープ)		牛乳 鮭 ベーコン チーズ ウ インナー	パン 油 じゃがいも マカロニ ジャム	にんにく 玉ねぎ とうもろこし ハブリカ キャベツ エリンギ	566 27.8
22 月	かぼちゃうどん 春巻き ゆずドレッシングサラダ		牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん 油 春雨 でんぶん 春 巻きの皮 小麦粉 砂糖	かぼちゃ ごぼう 大根 干し しいだけ ねぎ にんにく じょう が にんじん だけのこ 白菜 小松菜 ゆず	574 21.6
23 火	コーンライス ガーリックチキンソテー か 鶏の竜田揚げ メンマサラダ ジュリエンヌスープ		3つか ら1つ 選び ます	鶏肉 ベーコン	にんじん マッシュルーム とう もろこし にんにく じょうが メンマ きゅうり 白菜 玉ねぎ キャベツ	567 ~ 506 33.9 ~ 23.7

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。