



12月献立表



日	曜	献立名			血や肉・骨になる	体の調子を整える	体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量		
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜							④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖
付	日				たんぱく質	無機質 カルシウム	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
1	木	○	ご飯 菜の花 ふりかけ	秋刀魚のかば焼き 大学芋 石狩汁	秋刀魚 鮭 豆腐 みそ	牛乳		人参 白菜	米 麦 じゃが芋	ごま油	927	30.5	30.7	382	3.2	2.4
2	金	○	梅ちりめん ご飯	擬製豆腐 里芋のそぼろ 煮	豆腐 鶏肉 豚肉	卵 牛乳 ヨーグル ト ひじき	小松菜	人参 玉葱 グリーンピース	米 麦 砂糖	油	839	35	20.2	458	4.4	2.9
5	月	○	麻婆丼	わかめとかまぼこのサラダ	豆腐 鶏肉 豚肉 かまぼこ	卵 牛乳 わかめ		人参 にら 長葱 キャベツ きゅうり みかん りんご しいたけ パイン 桃	米 麦	油	947	33	25.2	501	6.9	2.8
6	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 うずらの卵のスープ	大豆 豚肉 ベーコン うずらの卵	牛乳 チーズ		人参 トマト パセリ チンゲン菜 蕪の葉	米 麦	油	870	35.1	29.1	387	5.3	3.6
7	水	○	イカソース 焼きそば	お好み焼き アーモンド (我孫子産野菜の日)	イカ 豚肉 ナルト 卵 小豆 青のり	牛乳 桜エビ		人参 ピーマン もやし キャベツ 長葱	米 麦 山芋 砂糖 小麦粉	アーモンド 油 マヨネーズ	857	35.2	28.8	403	3.6	4.4
8	木	○	根菜ご飯	ししゃもの彩り揚げ 花野菜と卵のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	卵 牛乳 ししゃも		人参 ピーマン ブロッコリー 小松菜	米 麦 じゃが芋 小麦	油 マヨネーズ	751	33.3	30	513	3.8	3.2
9	金	○	ご飯	鯛フライ ポテトサラダ すき焼き風煮	いわし ハム 豆腐 豚肉	牛乳 チーズ あおのり		人参 玉葱 きゅうり 白菜 しいたけ 長葱 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	962	31.5	34	381	3.3	3.1
12	月	○	中華丼	白菜の柚子香漬け わかめと卵のスープ	エビ イカ 豆腐 豚肉	卵 牛乳 わかめ ヨーグル ト		人参 小松菜	米 麦 ん粉	油	849	36.2	23	447	3.5	4.3
13	火	○	ご飯 のりの佃煮	レバーと芋のカシュナツ炒め 豆腐チゲ	レバー 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ		人参 ニら ピーマン 赤ピーマン	米 麦 さつ 芋 糖	油 カシュ ナツ	851	32.6	24.1	341	8.6	3.2
14	水	○	きな粉 揚げパン	するもん汁 もやしと油揚げのあえ物	きな粉 油揚げ 鶏肉 いわし たら 卵 みそ	牛乳 あおのり ヨーグル ト		人参 小松菜	米 麦 糖	油	804	33.8	25.7	435	3.6	3.5
15	木	○	チキンカ レーライス	大根サラダ	鶏肉 ハム みそ	牛乳 チーズ ヨーグル ト		人参 コーン ほうれん草	米 麦 砂糖 じゃが 芋 小麦粉	バター 油	948	28.8	27.1	399	3.4	3.3
16	金	○	ごはん 納豆	鯖の香り焼き かき玉汁 茎わかめのきんぴら	納豆 鯖肉 豆腐	牛乳 わかめ		万能葱 人参 小松菜	米 麦 砂糖 でん 粉	油	779	38.5	23.2	351	4.3	3.5
19	月	○	ツナ トースト	ポテトポタージュ 卵とほうれん草のサラダ	ツナ 豆乳 ハム	牛乳 チーズ		小松菜 ほうれん草 パセリ	米 麦 糖 じゃが 芋	油 マヨ ネーズ	941	36	39.4	497	3.4	4.2
20	火	○	ご飯 ごま昆布	鯖の柚子味噌焼き 筑前煮 南瓜の甘煮 (冬至の献立)	鯖 鶏肉 みそ	牛乳 昆布		かぼちゃ 人参 ごぼう ゆず はす 大根 いよか ん しいたけ	米 麦 糖 里芋	油	899	35.8	17.7	326	3.2	3
21	水	○	カレー ピラフ	パリパリチキン トマトと卵のスープ (クリスマス献立)	あさり 豚肉 鶏肉	牛乳		ピーマン トマト 小松菜	米 麦 糖	アーモン ド油 マヨネ ーズ	823	37.1	27.8	349	6.4	3.4

☆仕入れの都合で献立の一部を変更することもありますのでご了承下さい。

今月の平均栄養価	871	34.2	27.1	411	4.5	3.4
文部科学省 基準栄養価	850	19 ~ 35	27	420	4	3 以下



おせち料理の由来

おせち料理とは、正月に備えて年明けまでに用意されるお祝いの料理をいう。

おもな料理

- 紅白かまぼこ 祝儀用の彩り
- 伊達巻 伊達は、華やかさや派手さを表す言葉
- 栗きんとん 金きんとんとは、黄金の団子という意味
- 昆布巻き 喜ぶの語呂合わせ
- お多福豆 福が多いことを祈願した

- 海老の焼き物 ひげが長く、腰が曲がっている様子が老人を想像させることから、長寿祈願
- 鯛の焼き物 めでたいの語呂合わせ
- 蓮根 孔が空いていることから、遠くが見えるように先見性のある1年を祈願