

12月よていこんだて表

日曜	献立名	血・肉・骨になるはたらき		体の調子を整えるはたらき		熱・力になるはたらき		カロリー タンパク質
		さかな・にく・たまご 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ類	米・パン めん・いも・さとう	油脂 種実	
2月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					626 kcal 20.2 g
	ごはん					ごはん		
	てづくりはるまき	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるまきのかわ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	
	わかめのナムル		わかめ	にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま	
はるさめスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし メンマ	はるさめ			
3火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					643 kcal 25.7 g
	こがたロールパン					こがたロールパン		
	ミートスパゲティ	だいず ぶたにく		トマト にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ	スパゲティ こめこ	あぶら	
	チキンナゲット	とりにく				こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		あぶら		
4水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					649 kcal 25.2 g
	ごはん					ごはん		
	ちくわの2しよあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ			
ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん	さといも			
5木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					614 kcal 22.6 g
	ブルコギまぜごはん	ぶたにく		にんじん	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ	むぎ ごはん さとう	ごまあぶら	
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	キムチスープ	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ ちんげんさい キムチ		ごまあぶら	
6金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					611 kcal 27.3 g
	ごはん					ごはん		
	さばのからあげ	さば			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい			
おでん	ちくわ なまあげ はんぺん がんもどき		にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう			
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					596 kcal 18.4 g
	ごはん					ごはん		
	わふうコロッケ	じゃがいも		にんじん	れんこん	こむぎこ パンこ	あぶら	
	キャベツソテー				キャベツ もやし			
さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ				
10火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					696 kcal 22.4 g
	しらたまうどん					しらたまうどん		
	カレーなんぼん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ	こめこ でんぷん	あぶら	
	フライドポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら	
りんご				りんご				
11水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					609 kcal 21.8 g
	ごはん					ごはん		
	えびしゅうまい	えび たら				しゅうまいのかわ でんぷん パンこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのナムル		わかめ	にんじん	もやし きりぼしだいこん とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま	
マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら		

