

令和5年度

12月 予定献立表



毎月19日は  
ゆりはまうまいデー

今月の  
めあて

寒さに負けない体をつくろう

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐・卵	無機質 野菜・果物・海藻・豆 魚・鶏さそ	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
1	金	ごはん		豚キムチ	大学いも 中華スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ はくさいキムチ だいこん もやし しろねぎ	こめ さつまいも	ごまあぶら あぶら くろごま
4	月	ごはん		いわしのおかか煮	ハンサンスー 鶏ごぼう汁	いわし かつお ローズハム とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな パプリカ	キャバツ もやし ごぼう たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
5	火	ごはん		鶏肉の香草焼き	根菜のカレー煮 厚揚げのみそ汁	とりにく ぎゅうにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい	こめ でんぶん	オリーブあぶら あぶら
6	水	ごはん		じゃがいものみそ炒め	大豆サラダ わかめスープ	とりにく みそ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが きゅうり・キャバツ コーン・しいたけ だいこん・しろねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ドレッシング
7	木	ごはん		あじフライ	しそ和え 里いものごまみそ煮	あじ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん	キャバツ きゅうり だいこん こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま
8	金	梅ごはん		かぼちゃのあんかけ	のり酢和え 大根のスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ・しょうが キャバツ・もやし たまねぎ・だいこん しろねぎ・うめ	こめ さとう でんぶん	あぶら
11	月	ごはん		境港サーモンの パン粉焼き	さっぱり和え 高野豆腐の含め煮	さけ ローズハム こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり レモン たまねぎ はくさい しいたけ	こめ パンこ さとう でんぶん	マヨネーズ オリーブあぶら
12	火	ごはん		鶏肉の竜田揚げ	ひじきの炒り煮 里いものみそ汁	とりにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが・にんにく えだまめ・こんにゃく ごぼう・だいこん たまねぎ・しろねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら
13	水	ごはん		焼きハム	野菜サラダ カレー	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマトピューレ	キャバツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく なしピューレ	こめ じゃがいも さとう	ドレッシング
14	木	ごはん		さばの照り焼き	かみかみ和え 春雨スープ	さば ローズハム あつあげ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん こまつな	ごぼう キャバツ コーン もやし たまねぎ	こめ はるさめ	ドレッシング
15	金	ごはん		ぎょうざ	マーボー大根 コーンスープ クリスマスケーキ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん しろねぎ コーン	こめ こむぎこ さとう でんぶん ケーキ	あぶら
18	月	ごはん		さわらのゆずみそかけ	白和え かぼちゃほうとう	さわら みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ゆず えだまめ こんにゃく はくさい しいたけ しろねぎ	こめ さとう うどん	ごま
19	火	ごはん		ミックス揚げ	あたご梨のフルーツミックス 地産地消みそ汁	とりにく だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なし みかん パイナップル たまねぎ だいこん	こめ でんぶん さつまいも さとう ゼリー さといも	あぶら
20	水	ごはん		マーマレードチキン	もみの木サラダ 冬野菜ポトフ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん	コーン きゅうり たまねぎ だいこん キャバツ しろねぎ	こめ マーマレード マカロニ	ごま ドレッシング
21	木	わかめごはん		ジャーマンポテト	マンナンサラダ スタミナ豚汁 お楽しみデザート	ウインナー いとかつお ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん にら	たまねぎ にんにく こんにゃく キャバツ だいこん	こめ じゃがいも デザート	あぶら マヨネーズ ごまあぶら