

# 12月分の献立とおもな材料の予定

こどもトレーニングひろば しろやま

日	曜	こんだて名	おもな材料
2	月	ごはん から揚げ(2個)・マカロニミート炒め じゃがいもとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 フルーツ	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・玉ねぎ/じゃがいも・にんじん・魚すり身・枝豆/小松菜・うす揚げ・かつおぶし/果実缶/サラダ油・他
3	火	おにぎり かぼちゃコロッケ スパゲティナポリタン ミートボール照り焼き(2個) ミニトマト・ブロッコリー	米/(*ふりかけにたまご)/かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・(小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/スパゲティ・ベーコン(乳製品を含む)・たまねぎ・パプリカ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ミニトマト/ブロッコリー/サラダ油・他
4	水	五目ごはん・サーモンの塩焼き さつまいものかき揚げ れんこんのごまサラダ・えんどう だし巻き・大福	米・しいたけ・しめじ・にんじん・れんこん・鶏肉・枝豆/サーモン/さつまいも・衣(小麦粉・片栗粉)/れんこん・にんじん・ごま・マヨネーズ/えんどう/たまご/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
5	木	ごはん・1食用ふりかけ ささみチーズカツ いんげんのソテー・すき焼き風煮もの 野菜入り厚焼きたまご・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏ささみ肉・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/いんげん・赤ピーマン/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・たまご・牛乳・コンソメ/果実缶/サラダ油・他
6	金	ひじきと大豆のまぜご飯 野菜とごまとつぶり豚汁 動物ホットケーキ	米・ひじき・大豆・しいたけ・にんじん・うす揚げ・えだまめ・かまぼこ・鶏肉/豚肉・さといも・ごぼう・大根・にんじん・こんにやく・あつ揚げ・さつまいも・わけぎ・ごま・米みそ/たまご・牛乳・バター・小麦粉・ベーキングパウダー/サラダ油他
9	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこかつお さんまのカレー風味揚げ かぼちゃの素揚げとパプリカの甘辛炒め たまご焼き・マカロニサラダ・ロースハム 黒糖わらびもち	米・ちりめんじゃこ・かつおぶし・ごま/さんま・しょうが・衣(片栗粉・小麦粉・カレーアロマ(辛味成分なし))/かぼちゃ・パプリカ/たまご/マカロニ・きゅうり・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品含む)/わらびもち粉・黒糖/サラダ油・他
10	火	ごはん・冬野菜のカレー ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・さつまいも・にんじん・たまねぎ・カリフラワー・ブロッコリー・しょうが・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
11	水	わかめごはん サーモンのみりん焼き 枝豆・れんこんと人参の甘酢炒め お好み焼き アスパラガスとコーンのソテー・フルーツ	米・わかめ/サーモン/枝豆/れんこん・にんじん/キャベツ・たまご・小麦粉・いか・えび・豚肉・大豆たんぱく・かつおぶし・しょうが・青のり/アスパラガス・とうもろこし/果実缶/サラダ油・他

12	木	ごはん・1 食用ふりかけ・タンドリーチキン 根菜の彩りごまサラダ えびフライ・ミニトマト スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め・むき枝豆	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・(カレー粉・ヨーグルト)/ごぼう・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/ミニトマト/たまご・じゃがいも・ブロッコリー・ミックスベジタブル・ベーコン(乳製品含む)・パプリカ/こんにやく・にんじん/枝豆/サラダ油・他
13	金	ごはん ハンバーグ洋風きのこソース 青のり風味フライドポテト・ブロッコリー とうもろこしとホワイトソースのコロッケ こんにやくと豚肉のごま油炒め フィッシュソーセイジのケチャップ炒め	米/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・しめじ・えのき・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース/じゃがいも・青のり/ブロッコリー/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/こんにやく・豚肉・にんじん・ごま油/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
16	月	ごはん・揚げさばのソース煮 かぼちやの素揚げ・人参の甘煮 すき焼き風煮もの・えんどう ゆで卵・ゆでとうもろこし	米/さば・小麦粉・片栗粉/かぼちや/にんじん/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/えんどう/たまご/とうもろこし/サラダ油・他
17	火	ごはん・洋風肉じゃが ちくわの磯辺あげ 揚げごぼうのごまがらめ ツナのサラダ	米/豚肉・ベーコン(乳製品含む)・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/ちくわ・衣(小麦粉・片栗粉・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/まぐろ油漬け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
18	水	きのこたっぷりハヤシライス・みかん	米/牛肉・豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン(乳製品含む)・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・エリンギ・えのき・しめじ・にんにく・しょうが・ハヤシルウ・バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン/みかん/サラダ油・他
19	木	ごはん・揚げさんまのトマト煮 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう・ポークウインナーのソテー ゆでとうもろこし	米/さんま・小麦粉・片栗粉・トマト水煮・カレー粉・玉ねぎ/じゃがいも・パセリ/にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品含む)/とうもろこし/サラダ油・他
20	金	ごはん・チキンのマーマレード照り焼き さつまいもと枝豆のごまサラダ ほたて風フライ・ミニトマト たまごのソース煮 ごぼうの甘辛おかか炒め	米/鶏肉・マーマレード/さつまいも・とうもろこし・えだまめ・ごま・マヨネーズ/魚すり身・片栗粉・ほたてエキス・大豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/ミニトマト/たまご/ごぼう・にんじん・かつおぶし/サラダ油・他
23	月	ごはん 豚ロースかつ・ごまかつソースかけ いんげんとコーンのソテー 絹揚げのすき焼き風煮もの ほうれん草入り卵焼き・フルーツ	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・牛乳)・ごま/いんげん・とうもろこし・赤ピーマン/絹あげ・白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ほうれん草・たまご/果実缶/サラダ油・他
24	火	ごはん ハンバーグ洋風きのこソース 青のり風味フライドポテト・ブロッコリー とうもろこしとホワイトソースのコロッケ こんにやくと豚肉のごま油炒め フィッシュソーセイジのケチャップ炒め	米/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・しめじ・えのき・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース/じゃがいも・青のり/ブロッコリー/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/こんにやく・豚肉・にんじん・ごま油/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
25	水	ごはん・手作りふりかけ(鉄分)	米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉

		<p>ひじきとごまかつお</p> <p>パプリカとベーコンのトマトスパゲティ</p> <p>白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー</p> <p>ブロッコリー・コールスローサラダ</p> <p>さつまいものスイートバター煮</p>	<p>ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他</p>
26	木	<p>ごはん</p> <p>チキン南蛮・ミニトマト</p> <p>いんげんのごま和え・れんこんの洋風炒め</p> <p>つくねの照り焼き・出し巻き</p>	<p>米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニトマト/いんげん・ごま・ごま油/れんこん・にんじん・ベーコン(乳製品を含む)・コンソメ/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・片栗粉/出し巻き/サラダ油・他</p>
27	金	<p>ごはん・和牛メンチかつ</p> <p>きぬさやのおかか和え</p> <p>干し大根の彩り煮</p> <p>りんごときゅうりのポテトサラダ</p> <p>卵のソース煮</p>	<p>米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/干し大根・鶏肉・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他</p>