

# 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 しろやま様

| 日  | 曜 | こんだて名                                                                                                   | おもな材料                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火 | ごはん<br>から揚げ(2 個)・マカロニミート炒め<br>じゃがいもとにんじん、かまぼこの甘辛煮<br>小松菜とうす揚げの炒め物<br>フルーツ                               | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/<br>マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・玉ねぎ/<br>じゃがいも・にんじん・魚すり身・枝豆/小松菜・う<br>す揚げ・かつおぶし/果実缶/サラダ油・他                                                                                                                   |
| 2  | 水 | 五目ごはん・サーモンの塩焼き<br>さつまいものかき揚げ<br>れんこんのごまサラダ・えんどう<br>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<br>豆/サーモン/さつまいも・衣(小麦粉・片栗粉)/<br>れんこん・にんじん・ごま・マヨネーズ/えんどう/た<br>まご/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他                                                                                                                 |
| 3  | 木 | ごはん・1 食用ふりかけ<br>ささみチーズカツ<br>いんげんのソテー・すき焼き風煮もの<br>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<br>(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/いんげ<br>ん・赤ピーマン/白菜・牛肉・こんにゃく・にんじん・<br>しいたけ・ねぎ/ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・た<br>まご・牛乳・コンソメ/果実缶/サラダ油・他                                                                                   |
| 4  | 金 | ひじきと大豆のまぜご飯<br>野菜とごまたっぷり豚汁<br>給食クレープ                                                                    | 米・ひじき・大豆・しいたけ・にんじん・うす揚げ・え<br>だまめ・かまぼこ・鶏肉/豚肉・さといも・ごぼう・大<br>根・にんじん・こんにゃく・あつ揚げ・さつまいも・わ<br>けぎ・ごま・米みそ/たまご・小麦粉・でんぷん・マ<br>ーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他                                                                                     |
| 7  | 月 | ごはん・手作りふりかけ(カルシウム)<br>ちりめんじゃこかつお<br>さんまのカレー風味揚げ<br>かぼちやの素揚げとパプリカの甘辛炒め<br>たまご焼き・マカロニサラダ・ロースハム<br>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<br>が・衣(片栗粉・小麦粉・カレーアロマ(辛味成分<br>なし))/かぼちや・パプリカ/たまご/マカロニ・きゅう<br>り・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳<br>製品含む)/わらびもち粉・黒糖/サラダ油・他                                                                               |
| 8  | 火 | おにぎり<br>かぼちやコロッケ<br>スパゲティナポリタン<br>ミートボール照り焼き(2 個)<br>ブロッコリー                                             | 米/( *ふりかけにたまご)/かぼちや・玉ねぎ・牛<br>乳・(小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/スパゲ<br>ティ・ベーコン(乳製品を含む)・たまねぎ・パプリカ<br>/鶏ひき肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・片栗<br>粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/<br>ブロッコリー/サラダ油・他                                                                  |
| 9  | 水 | わかめごはん・五目焼きそば<br>あげしゅうまいのケチャップ甘酢あえ<br>ゆで卵<br>きゅうりと寒天、ささみの中華サラダ                                          | 米・わかめ/中華めん・キャベツ・にんじん・赤ピー<br>マン・豚肉・青のり/鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・キャ<br>ベツ・豚肉・片栗粉・大豆たんぱく・ごま油・パン<br>粉(乳製品含む)・枝豆・ケチャップ/たまご/きゅう<br>り・寒天・鶏肉・にんじん/サラダ油・ごま油・他                                                                                    |
| 10 | 木 | ごはん<br>鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め<br>かぼちやとにんじん、かまぼこの甘辛煮<br>小松菜とうす揚げの炒め物<br>黒糖わらびもち                               | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛ひ<br>き肉・豚ひき肉・パプリカ・トマト缶・玉ねぎ/かぼち<br>や・にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・かつお<br>ぶし/わらびもち粉・黒糖・きなこ/サラダ油・他                                                                                                               |
| 11 | 金 | ごはん・冬野菜のカレー<br>ゼリー                                                                                      | 米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがい<br>も・さつまいも・にんじん・たまねぎ・カリフラワー・ブ<br>ロッコリー・しょうが・カレールウ(小麦粉、食用油<br>脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、<br>カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母<br>エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベ<br>ツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウ<br>スターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他 |

|    |   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | 月 | ごはん・揚げさばのソース煮<br>かぼちやの素揚げ・人参の甘煮<br>すき焼き風煮もの・えんどう<br>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/<br>白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/<br>えんどう/たまご/とうもろこし/サラダ油・他                                                                                    |
| 15 | 火 | ごはん・洋風肉じゃが<br>ちくわの磯辺あげ<br>揚げごぼうのごまがらめ<br>ツナのサラダ                                                                | 米/豚肉・ベーコン(乳製品含む)・じゃがいも・玉<br>ねぎ・にんじん・枝豆/ちくわ・衣(小麦粉・片栗<br>粉・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/まぐろ油漬・<br>とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他                                                           |
| 16 | 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<br>含む)・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・エリ<br>ンギ・えのき・しめじ・にんにく・しょうが・ハヤシルウ・<br>バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン/みか<br>ん/サラダ油・他                                      |
| 17 | 木 | ごはん・揚げさんまのトマト煮<br>粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮<br>肉豆腐・えんどう・ポークウインナーのソテー<br>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<br>粉・玉ねぎ/じゃがいも・パセリ/にんじん/豚肉・<br>長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポーク<br>ウインナー(乳製品含む)/とうもろこし/サラダ油・<br>他                                                |
| 18 | 金 | ごはん・チキンのマーマレード照り焼き<br>さつまいもと枝豆のカラフルごまサラダ<br>ほたて風フライ・ブロッコリー<br>たまごのソース煮<br>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<br>だまめ・パプリカ・ロースハム(乳製品含む)・ごま・<br>マヨネーズ/魚すり身・片栗粉・ほたてエキス・大<br>豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・たまご・パ<br>ン粉(乳製品含む))/ブロッコリー/たまご/ごぼう・<br>にんじん・かつおぶし/サラダ油・他 |
| 21 | 月 | ごはん<br>豚ロースかつ・ごまかつソースかけ<br>いんげんとコーンのソテー<br>絹揚げのすき焼き風煮もの<br>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<br>む)・牛乳)・ごま/いんげん・とうもろこし・赤ピーマ<br>ン/絹あげ・白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しい<br>たけ・ねぎ/ほうれん草・たまご/果実缶/サラダ<br>油・他                                              |
| 22 | 火 | わかめごはん<br>サーモンのみりん焼き<br>枝豆・れんこんと人参の甘酢炒め<br>お好み焼き<br>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/<br>キャベツ・たまご・小麦粉・いか・えび・豚肉・大豆<br>たんぱく・かつおぶし・しょうが・青のり/アスパラガ<br>ス・とうもろこし/果実缶/サラダ油・他                                                          |
| 23 | 水 | ごはん・手作りふりかけ(鉄分)<br>ひじきとごまかつお<br>パプリカとベーコンのトマトスパゲティ<br>白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー<br>ブロッコリー・コールスローサラダ<br>さつまいものスイートバター煮 | 米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉<br>ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣<br>(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)<br>/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャ<br>ベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/<br>ごま油・サラダ油・他        |
| 24 | 木 | ごはん<br>チキン南蛮・いんげんとかにかまの胡麻和え<br>れんこんの洋風炒め<br>つくねの照り焼き・出し巻き                                                      | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/<br>いんげん・かにかまぼこ/ごま・ごま油/れんこん・に<br>んじん・ベーコン(乳製品を含む)・コンソメ/とりひ<br>き肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・<br>片栗粉/出し巻き/サラダ油・他                                   |
| 25 | 金 | ごはん・和牛メンチかつ<br>きぬさやのおかか和え<br>干し大根の彩り煮<br>りんごときゅうりのポテトサラダ<br>卵のソース煮                                             | 米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・た<br>まご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶ<br>し/干し大根・鶏肉・にんじん・うす揚げ・大豆・枝<br>豆/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご<br>/サラダ油・他                                          |

|    |   |                                                                                                            |                                                                                                                                                              |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | 月 | ごはん<br>ハンバーグ洋風きのこソース<br>青のり風味フライドポテト・ブロッコリー<br>とうもろこしとホワイトソースのコロッケ<br>こんにゃくと豚肉のごま油炒め<br>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・<br>えのき・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソー<br>ス／じゃがいも・青のり／ブロッコリー／とうもろこし・<br>小麦粉・牛乳・バター・衣（小麦粉・パン粉（乳製<br>品含む））／こんにゃく・豚肉・にんじん・ごま油／魚<br>肉ソーセージ／サラダ油・他 |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|