

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	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
2	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
3	金	ひじきと大豆のまぜご飯 野菜とごまたっぷり豚汁 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・小麦粉・でんぷん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他
6	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 あじのカレー風味揚げ 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/あじ・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
7	火	おにぎり かぼちゃクロック スパゲティナポリタン ミートボール照り焼き(2個) 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/ブロッコリー/サラダ油・他
8	水	わかめごはん・五目焼きそば あげしゅうまいのケチャップ甘酢あえ ゆで卵 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・赤ピーマン・豚肉・青のり/鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・キャベツ・豚肉・片栗粉・大豆たんぱく・ごま油・パン粉(乳製品含む)・枝豆・ケチャップ/たまご/きゅうり・寒天・鶏肉・にんじん/サラダ油・ごま油・他
9	木	ごはん 鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 黒糖わらびもち	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・トマト缶・玉ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・かつおぶし/わらびもち粉・黒糖・きなこ/サラダ油・他
10	金	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

13	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
14	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
15	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
16	木	ごはん・揚げあじのトマト煮 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/あじ・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
17	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カラフルごまサラダ ほたて風フライ・ブロッコリー 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・パプリカ・ロースハム(乳製品含む)・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))/ブロッコリー/たまご /ごぼう・にんじん・かつおぶし/サラダ油・他
20	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
21	火	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
22	水	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ 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 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
23	木	ごはん チキン南蛮 いんげんとかにかまの胡麻和え れんこんの洋風炒め 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) /いんげん・かにかまぼこ/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
24	金	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え 干し大根の彩り煮 りんごときゅうりのポテトサラダ 卵のソース煮	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

27	月	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 こんにゃ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))/こんにゃく・豚肉・にんじん・ごま油/魚肉ソーセージ/サラダ油・他
28	火	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