

12月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	コシヒカリごはん					ごはん	
	里芋と厚揚げの肉みそがらめ	厚揚げ ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	里芋 かたくり粉 さとう	油
	しその実あえ				キャベツ きゅうり しその実		
	ごま豆乳汁	とり肉 油揚げ 豆乳		にんじん こまつな	だいこん しめじ はくさい ねぎ		ごま
2	ごはん					ごはん	
	チーズタッカルビ	とり肉	チーズ		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう トッポギ	ごま油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油 ごま
	えびボールのスープ	えび団子 とうふ		にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ	かたくり粉	
3	ごはん					ごはん	
	いかのさらさ揚げ	いか				かたくり粉	油
	青大豆と野菜の昆布あえ	青大豆	塩昆布	こまつな	キャベツ		ごま
	じゃがべえ汁	ベーコン みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも	バター
6	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ焼き	鯖 みそ			しょうが	さとう	
	ゆかりあえ			にんじん ゆかり	キャベツ きゅうり だいこん		ごま
	白菜なべ	ぶた肉 とうふ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ	さとう	
	みかん				みかん		
7	米粉パン					米粉パン	
	手作りさつまいもジャム		牛乳			さつまいも さとう はちみつ	バター
	マーマレードチキン	とり肉				マーマレードジャム	
	冬野菜と鮭ボールのカレースープ	鮭ボール		にんじん ブロッコリー	だいこん しめじ はくさい ねぎ		
8	コシヒカリごはん					ごはん	
	鰯のりんごソース	鰯			たまねぎ りんご	かたくり粉 さとう	油
	冬の彩りあえ	たまご		アスパラ菜 にんじん	キャベツ	さとう	
	わかめスープ	ぶた肉 なた みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし コーン		
	プリンタルト					プリンタルト	
9	ごはん					ごはん	
	ピリうま鶏キムチ	とり肉		にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油 ごま
	ローストポテト			パセリ	にんにく	じゃがいも	オリーブ油
	肉ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし ねぎ	ワンタン	
10	ごはん					ごはん	
	ぶた肉とレバーの揚げ煮	ぶた肉 ぶたレバー 大豆			しょうが	かたくり粉 さとう	油
	白菜のおかかあえ	かつお節		こまつな	はくさい もやし コーン	さとう	
13	里芋のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	里芋	
	大麦めん					大麦めん	
	きつねもち	油揚げ				もち さとう	
	小松菜ののりマヨあえ		のり	こまつな にんじん	もやし		ノンエッグマヨネーズ
	すき焼き汁	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ	さとう	

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
14	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げレモンソース	とり肉				かたくり粉 さとう	油
	海藻サラダ	ハム	海藻	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	コーンスープ	たまご			コーン ねぎ		生クリーム
	みかんゼリー					みかんゼリー	
15	コシヒカリごはん					ごはん	
	白身魚の薬味あんかけ	メルルーサ			しょうが ねぎ	かたくり粉 さとう	油
	ほうれん草とチキンのごまサラダ	とり肉		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま
	塩麴でうま味ましめスープ	あさり とうふ		にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ	春雨	
16	ごはん					ごはん	
	ぶりの照り焼き	ぶり					
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ 大豆		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ	さつまいも	
17	ごはん					ごはん	
	ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき		だいこん きゅうり コーン	さとう	油
	りんご				りんご		
20	ごはん					ごはん	
	鮭の竜田揚げ	鮭			しょうが	米粉 かたくり粉	油
	かぶのさっぱりあえ			にんじん	かぶ キャベツ きゅうり	さとう	
	沢煮椀	ぶた肉 かまぼこ		にんじん 絹さや	たけのこ ごぼう えのきたけ	春雨	
	豆乳パンナコッタ					パンナコッタ	
21	ごはん					ごはん	
	焼肉丼の具	ぶた肉 みそ		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご	さとう	油
	白菜と卵のとろみスープ	ベーコン たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい	かたくり粉	
	キャラメルポテト					さつまいも さとう はちみつ	油 バター
22	コシヒカリごはん					ごはん	
	寒鰯のみそしょうが焼き	鰯 みそ			しょうが	さとう	マヨネーズ
	キャベツの浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		ごま
	冬至のかぼちゃのそぼろ汁	とり肉 厚揚げ		にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう かたくり粉	
	はちみつゆずゼリー					はちみつゆずゼリー	
23	ごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグおろしソース	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳		たまねぎ だいこん	パン粉 さとう	
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう ケーキ(南中)	ごま
	ぼかぼか汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう はくさい なめこ ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
24	イエローライス					ごはん	
	クリームソース	とり肉 えび あさり	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ		油 生クリーム ベシャメルソース
	花野菜のカラフルサラダ	ハム		ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	カリフラワー キャベツ		
	ミニケーキ					ケーキ	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。