



12月の献立表



| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|--------|---|--|---|--|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | 調味料 |
| 02 | 御飯 フルーツ ほっけのしょうゆ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 しめじの味噌汁 | 米、砂糖、焼ふ(板ふ) | ヨーグルト(加糖)、ほっけ、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し) | りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干しだいごん、干しいたけ | しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし | エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 8.7 g カルシウム 292 mg |
| 03 | 御飯 フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ ワンダンスープ | 米、ワングンの皮、たまねぎドレッシング | まめびよ、いちご、鶏むね肉、卵、鶏ひき肉、ハム | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、まいたけ、マーマレード | しょうゆ、酒 | 牛乳 クラッカー まめびよ おかし | エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 332 mg |
| 04 | 御飯 フルーツ 豚肉と青梗菜の中華炒め いんげんのツナ和え 厚揚げの味噌汁 | 米、食パン、砂糖、さといも、片栗粉 | 牛乳、卵、豚肉(もも)、チーズ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ツナ味付缶、いわし(煮干し)、ナリゴマ | みかん、いんげん(ゆで)、チンゲンサイ、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな | オイスターソース、しょうゆ | 牛乳 ビスケット 牛乳 プチパン | エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 373 mg |
| 05 | 御飯 福神漬け 冬野菜カレー サラサバサラダ トマト | 米、じゃがいも、サラダ用スライス、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、ビザ用チーズ、鶏むね肉、卵、ハム、ごま | たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、トマト、だいごん、きゅうり、れんこん、福神漬 | カレールー | 牛乳 ウエハース 牛乳 チーズチヂミ | エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 27.5 g カルシウム 457 mg |
| 06 | 御飯 フルーツ 松風焼き 小松菜のおかあえ 豚汁 | 米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、パン粉、しらたき、砂糖、油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、牛乳、卵、豚肉(もも)、かたまりほろこ、ごま、黒ごま、凍り豆腐、白みそ、かつ | りんご、こまつな、もやし、ねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、しめじ | 酢、しょうゆ | 牛乳 せんべい 牛乳 がんづき | エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 336 mg |
| 07 | 御飯 フルーツ たらの照り焼き 五色野菜煮 もやしの味噌汁 | 米、砂糖 | 牛乳、たら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | バナナ、もやし、だいごん、ごぼう、えのきたけ、しめじ、にんじん、いんげん | しょうゆ、みりん、酒、和風だし | 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし | エネルギー 418 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 291 mg |
| 09 | 御飯 フルーツ さばのしょうが焼き すき昆布の煮物 白菜の味噌汁 | じゃがいも、米、しらたき、砂糖 | 牛乳、さば、生揚げ、ごぼう、きゅうり、さつま揚げ、いわし(煮干し) | オレンジ、はくさい、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、いんげん(ゆで)、しょうが | しょうゆ、めんつゆ、3倍濃縮、酒、みりん | 牛乳 フルーツ 牛乳 粉ふき芋 | エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 384 mg |
| 10 | 御飯 フルーツ レバーの胡麻ソースからめ おくらとちくわの海苔あえ 里芋の味噌汁 | 米、さといも、片栗粉、砂糖、油 | ヨーグルト(無糖)、豚レバー、ちくわ、白みそ、ごま、油揚げ | りんご、バナナ、オクラ、もも缶、ダイス、パイン缶、ピータ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース | 牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 434 mg |
| 11 | 御飯 フルーツ ほっけの塩焼き ひじきの煮物 田舎汁 | 米、ごま油、砂糖 | 牛乳、ほっけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ | バナナ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき | しょうゆ、食塩、みりん | 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし | エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 336 mg |
| 12 | 御飯 福神漬け ポークカレー 春雨サラダ ミニトマト | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、小麦粉 | 牛乳、ウインナー、卵、豚肉(肩ロース)、ハム | みかん、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬 | カレールー、しょうゆ、酢 | 牛乳 せんべい 牛乳 ミニアメリカンドッグ | エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 33.7 g カルシウム 347 mg |
| 13 | じゃじゃ麺 春巻 レタス かぶのスープ | 食パン、生中華めん、春巻、味噌ラーメン、片栗粉、ごま油、砂糖 | 豚ひき肉、生クリーム、ベーコン、白みそ、牛乳 | かぶ、りんご、にんじん、ねぎ、レタス、かぶ、薬、いちごジャム、しいたけ、キャベツ | しょうゆ、酒、おろししょうが、コンソメ、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 いちごクリームパン | エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.0 g カルシウム 219 mg |
| 16 | 麻婆豆腐丼 ツナとキャベツのオーロラサラダ わかめスープ フルーツ | 米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ | りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、生わかめ | ケチャップ、おろししょうが、みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ | 牛乳 クラッカー 牛乳 おかし | エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 26.5 g カルシウム 399 mg |
| 17 | 御飯 フルーツ 五色納豆 根菜のうま煮 卵の味噌汁 | 米、さといも、砂糖、焼ふ(板ふ)、油 | 牛乳、カルピス、納豆、鶏ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、チーズ、ゼラチン、油揚げ、いわし(煮干し) | バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、れんこん、ねぎ、万能ねぎ、切り干しだいごん | しょうゆ、みりん | 牛乳 ビスケット お茶 カルピスマルクトプリン | エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 405 mg |
| 18 | 御飯 フルーツ たらのバター醤油 せん野菜 なめこの味噌汁 | 米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、バター | みかん、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、にんじん | しょうゆ、みりん | 牛乳 ウエハース 牛乳 おかし | エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 355 mg |
| 19 | 原宿ドック ハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリーサラダ | 押し麦のスープ 原宿ドック、マカロニ、スライス、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、押麦、砂糖 | 豚ひき肉、ウインナー、豚肉(ばら)、牛乳、生クリーム、卵、ゼラチン、バター | オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、はくさい、パイン缶、ピータ、キウイフルーツ | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩、酒 | 牛乳 せんべい お茶 プリンアラモード | エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 30.6 g カルシウム 494 mg |

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|--------|---|---------------------------------------|---|---|---------------------------------|------------------------------------|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | 調味料 |
| 20 | 御飯 フルーツ 鮭の西京焼き おくらとちくわの海苔あえ 鶏汁 | 米、もち米、砂糖、しらたき、片栗粉、マカロニ・スパゲティ | 牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、すりごま | オレンジ、オクラ、ごぼう、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、まいたけ、しめじ | みりん、酒、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 きなこもち マカロニきなこ | エネルギー 767 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 373 mg |
| 21 | 御飯 フルーツ 肉豆腐 土キャベツの昆布あえ かぶの味噌汁 | 米、砂糖 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、かぶ、薬、塩こんぶ | みりん、しょうゆ、酒 | 牛乳 せんべい 牛乳 おかし | エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 462 mg |
| 23 | 御飯 フルーツ さばの塩焼き 豚肉と大根の煮物 なすの味噌汁 | 米、しらたき | 牛乳、さば、うずら卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | バナナ、だいごん、なす、たまねぎ、にんじん | しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし | エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 25.9 g カルシウム 346 mg |
| 24 | カレーうどん 筑前煮 フルーツ | ゆでうどん、七分つき米、板こんにやく、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉、豚ひき肉、卵、油揚げ | バナナ、にんじん、れんこん、もやし、はくさい、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、ひじき | カレールー、しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳 せんべい お茶 ひじきと大豆の炊き込みご飯 | エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 195 mg |
| 25 | 御飯 フルーツ たらのムニエル 大根サラダ ミネストローネ | 米、じゃがいも、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖 | たら、ベーコン、バナナ、だいごん、ホルトマト缶詰、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじく | りんご濃縮果汁、バナナ、だいごん、ホルトマト缶詰、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじく | ソイオイル和風ドレッシング、コンソメ、食塩、パセリ粉、しょうゆ | 牛乳 ビスケット りんごジュース おかし | エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 193 mg |
| 26 | 御飯 フルーツ ハヤシライス 豚しゃぶサラダ ゆで卵 | さつまいも、米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、たまねぎドレッシング、油 | 牛乳、卵、豚肉(もも)、無塩バター、黒ごま | グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム | ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ | お茶 セリー 牛乳 さつまいものパウンドケーキ | エネルギー 721 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 30.0 g カルシウム 261 mg |
| 27 | 御飯 フルーツ チンジャオロース きゅうりとちくわの中華あえ 中華風コーンスープ | 米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩)、卵、つぶしあん(砂糖添加)、かもめちくわ | グレープフルーツ、きゅうり、クリームコーン缶、たけのこ(ゆで)、もやし、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン | しょうゆ、酢、酒、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩 | 牛乳 せんべい 牛乳 どら焼き | エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 528 mg |
| 28 | 御飯 フルーツ 豚肉の香り揚げ 貝だくさんナムル わかめの味噌汁 | 米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油 | 豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、すりごま | りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、あおのり | しょうゆ、食塩 | 牛乳 クラッカー 牛乳 おかし | エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 208 mg |

人気メニュー

オクラとちくわの海苔あえ

【材料】

- 冷凍さざみおくら 100g
- ちくわ 1本
- にんじん 50g
- 焼きのり 1/2枚
- 酢 大さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 小さじ2

【作り方】

- オクラは自然解凍か、電子レンジで解凍しておく。
- にんじんをいちょう切りにして、ゆでて冷ましておく。
- ちくわを薄く輪切りにする。
- のりを細かくちぎる。
- 材料を全て混ぜ合わせる。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

郷土料理 がんづき

がんづき(雁月)は、岩手県や宮城県の郷土菓子とされていますが、八戸市内の菓子店やスーパー等でも見かけることがありますね。名前の由来は、丸い形とその上にM字に寄せられたゴマが、満月に向かって飛んでいる雁のようであることからと言われています。小麦粉・砂糖・卵・重曹・酢を加えて蒸すことで膨らませる郷土菓子で、もちりした食感が素朴な味わいです。腹持ちがよく、昔から農作業の合間の間食や日常的なおやつとして食べられてきました。



19日(木) 誕生会
28日(土) 手作り弁当日