



平成30年12月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	材料名				エネルギー	
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		その他
1	土	ごはん ハンバーグおろしソース●■▲ 千切りキャベツ がんもどき煮▲■ うすら玉子串フライ●■▲ 半平煮●■▲・漬物・ヨモギ餅	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 枝豆がんもどき うすら 玉葱半平	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 紫キャベツ 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ ゴマ 砂糖 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ ヨモギ餅	醤油 ワイン こししょう 酢 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油	777
3	月	ごはん 豚肉と大豆のケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 生鮭と大根の煮物▲ なると煮 フルーツ	豚肉 大豆 なると	玉葱 人参 ビーマン 大根 人参 インゲン フルーツミックス缶	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パセリ 味噌 小豆粉 片栗粉 生鮭 砂糖	ケチャップ 塩 こししょう 中華味 塩 こししょう 和風だし 醤油	428
4	火	おにぎり サバのカレー焼きタルタルソース さくら焼売▲ マカロニソテー▲ じゃが芋煮 フルーツ	のり サバ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン	玉葱 パセリ粉 玉葱 生姜 人参 玉葱 玉葱 人参 インゲン 白桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 油 じゃが芋 砂糖	塩 カレー粉 塩 こししょう 白醤油 和風だし 塩 こししょう 醤油 和風だし 醤油	441
5	水	炊込みごはん 照焼きハンバーグ 厚揚げ味噌煮 じゃが芋金平 チキンとほうれん草のゴママヨ和え フルーツ	昆布 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 じゃが芋金平 鶏肉	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 玉葱 人参 人参 ほうれん草 りんご	米 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 醤油 塩 こししょう	醤油 和風だし 塩 酢 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こししょう	429
6	木	ごはん 油淋鶏▲ ポークビッツ・南瓜煮 塩焼きそば▲ 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークビッツ 豚肉	生姜 にんにく 南瓜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 人参 みかん缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 油	塩 こししょう 醤油 酢 和風だし 醤油 白湯スープ 塩 こししょう 醤油 和風だし	484
7	金	若布ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ 粉ひき芋 スパゲティソテー▲ 高野豆腐煮 フルーツ	若布ごはんの素 たら 鶏肉 高野豆腐	玉葱 人参 パセリ粉 玉葱 人参 パイン缶	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 スパゲティ 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 こししょう 和風だし 醤油	433
8	土	ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・ほうれん草のお浸し めかぶ酢・金山寺味噌・漬物	鶏肉 豚肉 ハム めかぶ 金山寺味噌	玉葱 キャベツ 紫キャベツ 人参 人参 牛蒡 葱 インゲン ほうれん草 漬物	米 じゃが芋 パセリ 味噌 小豆粉 大根 マヨネーズ 里芋 とうもろこし 砂糖 ゴマ	塩 醤油 こししょう こししょう 和風だし 醤油	708
10	月	ぞぼろごはん 豆腐ハンバーグ イカフライ▲ もやしソテー 南瓜サラダ フルーツ	鶏肉 豆腐 鶏肉 豚肉 イカ 枝豆	生姜 玉葱 もやし 人参 南瓜 人参 レーズン 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 醤油 香辛料 塩 こししょう 中華味 塩 こししょう 塩 こししょう	490
11	火	ごはん 回鍋肉 コーン焼売▲ ミニアメリカンドッグ▲ ほうれん草のゴマ和え フルーツ	豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 魚肉すり身 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 りんご缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 ゴマ 砂糖	醤油 塩 こししょう 塩 こししょう 和風だし 醤油	479
12	水	ごはん 鶏のバーベキューソース焼き 竹輪の天ぷら▲ ウィンナーキャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 豆腐 青のり ウィンナー 大豆	にんにく 生姜 キャベツ 人参 パイン缶	米 砂糖 とうもろこし とうもろこし 油 さつま芋 砂糖	なめしの素 塩 こししょう ケチャップ ソース 塩 こししょう 酢 醤油	466
13	木	コーンごはん エビフライ▲○ ウィンナー マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	エビ ウィンナー シーチキン	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ りんご	米 とうもろこし でん粉 小麦粉 パセリ 味噌 小豆粉 大根 マヨネーズ	塩 塩 ケチャップ 塩 こししょう 和風だし 醤油	440

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。
☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□

14	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 焼きそば▲・枝豆 ひじき煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 ひじき 油揚げ	玉葱 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 人参 蓮根 フルーツミックス缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 砂糖	醤油 塩 こししょう 酢 醤油 香辛料 ソース 和風だし 醤油	500
15	土	ごはん 味噌カツ▲ 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮●・オムレツ●■▲ 漬物・ミニゼリー	豚肉 大豆粉 味噌 キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	キャベツ 紫キャベツ 人参 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ミニゼリー	塩 香辛料 和風だし 醤油 唐辛子 醤油 コシノメ ケチャップ 塩 こししょう	782
17	月	ごはん 豚肉とポテトの金平 おさかなナゲット▲ ミート大豆煮 竹輪煮▲ フルーツ	豚肉 おさかな フラ イル タラ フリ 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 竹輪	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜 玉葱 人参 りんご	米 豚肉とポテトの金平 おさかなナゲット▲ ミート大豆煮 竹輪煮▲ フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 和風だし 塩 こししょう 醤油 和風だし 醤油	459
18	火	炊込みごはん 枝豆おにぎり 鶏つくね▲ 蓮根の天ぷら▲ さつま芋しモン煮 切干大根煮 フルーツ	枝豆 鶏肉 粉末大豆 青のり さつま芋しモン煮 切干大根煮 油揚げ	玉葱 人参 蓮根 葱 蓮根 しモン果汁 切干大根 人参 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	438
19	水	炊込みごはん サケのチャンチャン焼き キャベツ味噌炒め ウィンナー ポテトサラダ・人参煮 フルーツ	昆布 サケ 味噌 味噌 ウィンナー	筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 人参 みかん缶	米 油 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 醤油 塩 こししょう	464
20	木	ごはん 鶏の照焼き 揚げコーンボール ビーフソテー もやしのゴマ酢和え フルーツ	鶏肉 粉末大豆 いとより	にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン もやし 人参 胡瓜 りんご	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 ビーフソテー 油 ゴマ ゴマ油 砂糖	塩 こししょう 醤油 塩 醤油 中華味 塩 こししょう 酢 塩	442
25	火	豚ごはん 肉団子の豚豚風 チキンナゲット▲ 枝豆 じゃが芋ミンチソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 おから 枝豆 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 筍 人参 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 油 片栗粉 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 塩 じゃが芋 とうもろこし 油	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こししょう	464
26	水	ごはん ハムステーキ コロッケ▲ 南瓜煮・千切りキャベツ ハンパソテー フルーツ	ハム 鶏肉	南瓜 キャベツ 人参 紫キャベツ もやし 胡瓜 りんご	米 とうもろこし じゃが芋 パセリ 味噌 小豆粉 大根 マヨネーズ 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖	塩 こししょう 和風だし 醤油 醤油 酢	421
27	木	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ポークビッツ 焼きそば▲ ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークビッツ シーチキン 枝豆	生姜 にんにく キャベツ 人参 ほうれん草 人参 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 ほうれん草サラダ フルーツ	醤油 塩 こししょう ソース 塩 こししょう 醤油 塩 こししょう	482