



12月の予定献立表

＝今月の目標＝寒さに負けない食事をしよう



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) ビーンズサラダ クラムチャウダー	豚肉 あさり ベーコン 凍り豆腐 大豆	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	857	35.2	33.6	3.6
2	火	ごはん 味付けのり 牛乳 ぶりのしょうが焼き さつまい オレンジ	ぶり 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが だいこん しめじ 根深ねぎ オレンジ	ごはん さつまいも	米油	775	27.9	19.5	2.3
3	水	★旬の食材 白菜★ ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ(5本位) 肉じゃが 白菜ときゅうりのしそ風味漬け ヨーグルト	豚肉	牛乳 きびなご ヨーグルト	にんじん しそ	たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	779	27.5	16.2	1.8
4	木	減塩ソフトパン 牛乳 スティックコーヒー 豚肉のハニーマスタードソースかけ チーズリゾット 野菜スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン はちみつ 大麦	米油 パター オリーブ油	781	28.6	31.2	2.8
5	金	★12/8は、無病息災を祈る 事八日です★ ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ わかめのしょうが和え おこし汁	かつお 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油	702	28.0	15.2	2.7
8	月	背割りコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのサルサソースかけ 鶏肉と白菜のクリーム煮 オレンジ	ウイナーソーセージ レンズまめ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム	トマト にんじん	たまねぎ はくさい えだまめ オレンジ	パン	米油 オリーブ油	758	29.3	30.7	3.3
9	火	★ごはんにまぜて食べよう★ ごはん 牛乳 ビビンバ風ソテー 白花豆コロッケ わかめスープ	いんげんまめ 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	824	24.6	26.1	2.8
10	水	★旬の食材 ほっけ・紅まどんな★ ごはん のりのつくだに 牛乳 ほっけの塩焼き 生揚げと里芋のみそ汁 紅まどんな	ほっけ 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ 紅まどんな	ごはん さといも	米油	700	27.5	15.8	3.7
11	木	コッペパン 牛乳 えびフライ(ソース) ヤンソンフレステルセ トマトスープ	えび ベーコン 大豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	787	28.1	30.4	3.3
12	金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ(ねりごまドレッシング) 小松菜とじゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	744	24.0	19.6	2.4
15	月	小米粉きな粉パン 牛乳 五目うどん 鶏肉のから揚げ オレンジ アーモンド入り小魚	きなこ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 かたくりいわし	にんじん ごまつな	たけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが オレンジ	パン 米粉 でん粉 うどん	米油 アーモンド	723	37.7	27.7	3.3
16	火	★第3水曜日は みやぎ水産の日 さば★ ごはん 牛乳 さばのみそ漬け焼き 小松菜のごま和え 根菜汁 ヨーグルト	さば みそ 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが もやし だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	822	28.6	26.1	2.4
17	水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 八宝豆腐 グレープフルーツ	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	775	25.3	21.8	1.8
18	木	食パン はちみつ 牛乳 さけのスパイシー焼き グリーンサラダ ABC マカロニスープ	さけ ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	パン はちみつ マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	717	30.0	20.3	3.3
19	金	★12/22は「冬至」です★ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉のゆずだれかけ 冬至かぼちゃ 利休汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ あずき	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな かぼちゃ	ゆず ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	810	30.2	21.0	2.6
22	月	★旬の食材 みかん★ チョコレートパン 牛乳 たらのパジル焼き 冬野菜のポトフ みかん	たら ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん	にんにく れんこん たまねぎ はくさい だいこん かぶ みかん	チョコレート パン 砂糖	オリーブ油	780	27.0	27.9	3.2
23	火	麦ごはん 牛乳 パターチキンカレー あおさ入りフライドポテト にんじんドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳 あおさ チーズ クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	大麦 ごはん じゃがいも 砂糖	米油 パター オリーブ油	862	24.7	25.7	2.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。

※印はスプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

冬の食生活 体調をくずした時の食事

せき・のどの痛み

のどに刺激を与えないために、
辛味のあるものや酸味、塩味が強いものはさげましょ
う。粘膜の健康維持を助けるビタミンAやビタミンCを
多く含む果物や野菜などをとるように意識しましょう。



発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費される
ので、しっかり補うことを心がけましょう。うどんやお
かゆ、果物やゼリーなど食べやすいもの
から栄養をとるようにしましょう。



下痢・嘔吐・お腹の調子が悪い

胃腸が弱り脱水になりやすいので、こまめな水分補給
が必要です。食べられるようなら、消化の
良いスープやおかゆなどを食べましょう。

