

[12月献立表]

2021年12月

0:通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん	○	鶏肉の南部焼き キャベツと枝豆のサラダ(青じそドレ) すまし汁 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 卵, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, 油, ごま, 青じそドレッシング	キャベツ, えだまめ, にんじん, りんご えのき, こまつな	605 kcal 24.1 g 19.9 g
2 木	ごまみそラーメン	ス キ ャ ッ ト マ	春巻き わかめサラダ(和風ドレ) 果物(みかん)	豚肉, 味噌, わかめ, 乳酸菌飲料,	中華めん, 油, ごま, 米粉, 春雨 和風ドレッシング 薄力粉, 砂糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ, みかん, 玉葱, とうもろこし, マスカット	684 kcal 23.6 g 25.0 g
3 金	フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) ゼリーポンチ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー 寒天	フレンチロール, 油, じゃがいも, フレンチドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, りんご, 洋なし, もも, ぶどう, いちご	640 kcal 23.3 g 22.6 g
6 月	カレーライス	の ル ト グ	コーンサラダ(香味玉葱ドレ) フルーツ白玉	豚肉, のむヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング, 白玉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご, 洋なし, もも, みかん, プルーン	648 kcal 13.8 g 14.5 g
7 火	しっぽくうどん	○	チーズ入りポテトもち 和風サラダ(青じそドレッシング) マスカットゼリー	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 寒天, チーズ	うどん, 油, じゃがいも, 砂糖 青じそドレッシング, 片栗粉	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, マスカット	602 kcal 20.9 g 22.0 g
8 水	ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 中華サラダ(香味中華ドレ) 白菜の中華スープ	牛乳, ギンヒラス, 味噌, ロースハム	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 香味中華ドレッシング, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい	638 kcal 26.7 g 22.5 g
9 木	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツとえのきのごま和え 煎花麩のすまし汁 いちごクレープ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 味噌, 豆腐, わかめ 豆乳	精白米, 油, 砂糖, ごま, 麩, 米粉, 水あめ, 片栗粉	にんにく, しょうが, ピーマン, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, えのき, いちご, レモン	661 kcal 24.2 g 21.9 g
10 金	キャロットロール	○	鶏肉のディアブル いんげんとコーンのサラダ(イタリアンドレ) コンソメスープ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 卵, チーズ, ベーコン, ヨーグルト	キャロットロール, パン粉, オリーブ油, 油, じゃがいも イタリアンドレッシング	とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, にんじん, 玉葱, だいこん, こまつな	658 kcal 33.5 g 31.0 g
13 月	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	鮭の照り焼き 白菜のお浸し 厚揚げとわかめの味噌汁 りんごゼリー	牛乳, のり, ぎんざげ, 塩昆布, 厚揚げ, わかめ, 味噌, 寒天	精白米, 砂糖, 片栗粉	しょうが, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, りんご	603 kcal 29.6 g 13.7 g
14 火	食パン チーズブレッド	○	豚肉のオニオンソース ジャーマンポテト キャベツとベーコンのコンソメスープ マカロン(チョコレート)	牛乳, チーズ, 豚肉, ウィンナー, ベーコン, 卵	食パン, 油, 砂糖, じゃがいも, オリーブ油, バター, アーモンド チョコレート,	玉葱, にんにく, しょうが, りんご, にんじん, キャベツ	657 kcal 25.1 g 30.7 g
15 水	ごはん	○	中華風チキン 華風きゅうり 春雨スープ 果物(いよかん)	牛乳, 鶏肉, ロースハム	精白米, ごま, ごま油, 砂糖, 油, 春雨	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, はくさい, いよかん	620 kcal 23.8 g 20.7 g
16 木	米粉入りパン 幼稚園:牛乳 小学校1年生:麦茶	テ レ イ ム	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ (サウザンドレ) クリスマスデザート	牛肉, 豆乳, 脱脂粉乳, 大豆粉	米粉入りパン, 油, はちみつ, 薄力粉, 砂糖, じゃがいも, バター, マカロン, オリーブ油, 水あめ サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, フロコリー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, レモン, いちご	678 kcal 14.7 g 29.6 g
17 金	トマトクリームスパゲッティ	○	チーズ入りサラダ(コーンクリーム) 果物(パイナップル)	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, コーンクリームドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, トマト, キャベツ, きゅうり, パインアップル	682 kcal 24.6 g 27.4 g

冬の旬食材

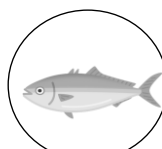


今年も12月16日にクリスマスメニューを実施します。
クリスマスにちなんで、昨年度も好評だったビーフシチューと
ファルファッレのサラダを提供します。
楽しみにしてくださいね。



日本の特産品みかんは 健康を守る色素がたっぷり

旬の食材を使うと、おいしさも格別で
栄養価も高くなります。
みかんに含まれる黄色の色素β-クリプトキサンチンは、
鼻やのどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり
かぜの予防に役立ちます。
ほかのかんきつ類などにも含まれていますが、
みかんには特に豊富に含まれています。



ぶり



大根



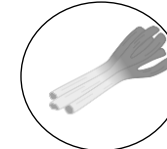
白菜



たら



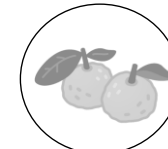
ほうれん草



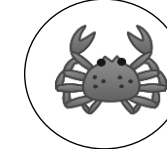
ねぎ



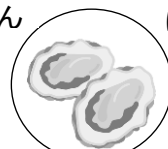
みかん



ゆず



かに



かき