

献立表（予定及び実施）

2022年12月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
29	木	ヤクルト	あわごはん 豚のみそ煮 きゅうりの酢の物 けんちん汁 オレンジ	米55あわ3 豚肉40みそ2酒0.5三温糖1 きゅうり25カットわかめ1ちくわ5コーン3酢1三温糖1 木綿豆腐10大根10人参10青ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1 オレンジ40	牛乳180 コーン蒸しパン ホットケーキ粉20豆乳20 コーン10ハム5 ⑧⑨パン	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 26.6 g
16	金	野菜ジュース	もずく丼 カボチャの甘煮 白菜の昆布サラダ 大根のみそ汁	米55生もずく30豚挽肉25コーン8人参10玉ねぎ15ピーマン5ショウガ1 三温糖1酒0.5醤油2みりん1片栗粉0.5 カボチャ35インゲン5三温糖1醤油1 白菜15人参10塩昆布0.3ごま油0.3 大根15油揚げ3青ねぎ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 レーズンパン40	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 23.2 g
17	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 鮭おにぎり 米35鮭フレーク10ゴマ1 炊き込みわかめ1焼き海苔0.5	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 25.8 g
19	月	果汁	麦ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのソテー 里芋のみそ汁	米55押麦3 タラ45塩0.1小麦粉4バター1 鶏ササミ10酒0.5ブロッコリー20人参10コーン5コンソメ1油1 厚揚げ10里芋15長ネギ5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 大学芋 さつま芋60油3水1三温糖3 醤油0.5黒ごま0.5	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 26.9 g
20	火	プリン	あわごはん ひじき炒め ⑥鶏の照り煮 ⑦ぶりの照り煮 キャベツのみそ汁 みかん	米55あわ3 ひじき3枝豆5人参5切干大根2湯揚げ2豚肉5醤油1みりん1酒0.5油1 鶏もも肉40醤油2酒1三温糖0.5みりん1 ぶり切り身40醤油1.5酒0.5みりん1砂糖1 キャベツ15人参5油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3 みかん(小) 1個	牛乳180 カボチャホットケーキ カボチャ10ホットケーキ粉20 おから5卵8牛乳20バター1 メイプルシロップ3	エネルギー ⑤584 Kcal ⑥597 Kcal たんぱく質 ⑤25.9 g ⑥25.5 g
21	水	バナナ 40g	ハマシライス トマトのツナ和え ワカメと麩のすまし汁	米55押麦5牛肉20鶏レバー3玉ねぎ40ジャガ芋20人参15 マッシュルーム10バター1ハヤシルウ8ケチャップ2ウスターソース2 トマト30きゅうり10ツナ5醤油1 焼ふ1カットわかめ0.5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖4 きな粉5	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 24 g
22	木	チーズ	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう 白菜のすまし汁	米55押麦3 鮭40みそ0.8マヨネーズ5 ゴボウ20人参20豚挽肉8インゲン5醤油1砂糖0.5 白菜20えのき10湯揚げ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 オートミールスナック マシュマロ8オートミール8コーンフレーク6 干しブドウ3ごま2バター1	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 25.6 g
9	金	豆乳	あわごはん マーボー豆腐 はるさめの酢の物 中華スープ	米55あわ3 木綿豆腐50豚挽肉20玉ねぎ20長ネギ15干し椎茸0.5ショウガ0.2 ゴマ油1みそ1.5醤油2酒1三温糖0.5片栗粉2 春雨5きゅうり15人参5コーン5スライスハム5酢2三温糖0.5醤油0.5 ほうれん草15しめじ5中華だし0.5	牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい8g	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 20.6 g
10	土	牛乳	野菜そば みかん	宮古そば85もやし25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 みかん(小) 1個	豆乳150 大豆入りみそおにぎり 米35大豆水煮10みそ5 醤油0.3三温糖5ごま1みりん1 油0.5焼きのり0.5	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 25 g
12	月	わらび餅	五目混ぜご飯 さばの照り煮 ブロッコリーのごまあえ ゆし豆腐	米55鶏挽肉10ごぼう8人参10干し椎茸0.4コンニャク5醤油1酒1みりん1 さば40塩0.1ショウガ0.2醤油2酒1三温糖1 ブロッコリー20醤油0.5すりごま1 ゆし豆腐30長ネギ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ジャムサンド 食パン40いちごジャム6	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 26.9 g
13	火	ゼリー	麦ごはん 大根と鶏肉の煮物 おからサラダ 卵スープ 柿	米55押麦3 鶏モモ肉30大根35人参10醤油1酒0.5三温糖0.5インゲン2 おから10じゃが芋20きゅうり10コーン缶3マヨネーズ5 卵12厚揚げ8にら3中華だし0.5 柿50	牛乳180 なべパンピン 小麦粉20青ネギ3ツナ5 油1トナカツソース3	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 22.2 g
14	水	バナナ	あわごはん 切干大根炒め さけの塩焼き 小松菜のみそ汁	米55あわ3 切干大根6刻み昆布3人参5青ネギ3ツナ15醤油1みりん1油1 鮭40塩0.1 小松菜10もやし10油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ④スイートポテト さつま芋60バター1 三温糖5卵2牛乳10卵黄1 ⑧バナナ80ソフトセンペイ8	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 27.7 g
クリスマス 23	メ リ ス ユ マ ス	星たべよ 6g	パセリごはん 鶏の唐揚げ 三色サラダ クリームスープ いちご	米55パセリ粉0.1 鶏胸肉40醤油2酒0.5ショウガ0.3ニンニク0.2片栗粉3油3 ブロッコリー20人参5コーン3マヨネーズ4 クリームコーン20玉ねぎ10コンソメ0.5豆乳20塩0.1片栗粉0.8パセリ粉0.03 いちご40	牛乳180 カップケーキ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22 g

※献立の無断使用、転用を禁止します。利用の際はご一報下さい。

【12月の行事】 ⑥みかんの日 ⑩いちごの日 ⑫ぶりの日 ⑬冬至 ⑭クリスマス ⑮大晦日

★スイートポテト★

①さつま芋を蒸してつぶす。②①に溶かしバター、砂糖、溶き卵、牛乳を加えて混ぜる。③1人分ずつ形を作り、表面に卵黄を塗って190℃で15分程焼く。

食中毒に気をつけよう！！

- ①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「ふやさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵管理・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→しっかり火をとす:中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認