

12月献立表

日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名																										
2月	ご飯	大根ゆかり和え	鶏肉の唐揚げ 2個	春雨スープ		赤	鶏肉・豚肉・牛乳	黄	米・春雨・天ぷら粉・ごま油・菜種油	緑	大根・人参・玉葱・もやし・葱・白菜 青梗菜・生姜・ニンニク・ゆかり	782	29	29	103.8	294	1.7	3.1	1.4	12月	ご飯	キムチチャーハン	にらまんじゅう2個	ワカメスープ		赤	(にらまんじゅう)・豚肉・豆腐 ワカメ・牛乳	黄	米・麦・鶏ガラスープ・中華スープ ゴマ油・菜種油	緑	(白菜キムチ)・葱・玉葱・人参・椎茸 もやし・小松菜	804	22.7	34.9	105.2	339	2.7	4.9	2.3		
3日	ご飯	法蓮草のおかか和え	鰯の南部焼	筑前煮		赤	鰯・鶏肉・かつお節・牛乳	黄	米・里芋・ゴマ・三温糖・菜種油	緑	法蓮草・白菜・人参・しめじ・牛蒡 蓮根・蒟蒻	808	41.3	23.4	109.1	380	2.9	6	1.6	13日	ご飯	ビーフカレー	麦ご飯	福神漬	いちごゼリー	白菜サラダ		赤	牛肉・ハム・牛乳	黄	米・麦・じゃが芋・カレー・菜種油 ドレッシング・いちごゼリー	緑	白菜・胡瓜・コーン・玉葱・人参	961	21.7	32.7	135	294	3.2	4.4	2.9
4日	ご飯	マカロニミートソース	グラタンフライ	法蓮草スープ		赤	(グラタンフライ)・豚肉・牛肉 チーズ・鶏肉・牛乳	黄	米・マカロニ・コンソメ・ケチャップ トマトピューレ・菜種油	緑	法蓮草・人参・玉葱・キャベツ コーン	819	26	25.9	120.7	326	2.4	4.5	2.4	16日	ご飯	大豆サラダ	ラザニア	野菜スープ		赤	(ラザニア)・大豆・ハム・鶏肉 牛乳	黄	米・マヨネーズ(卵不使用) コンソメ	緑	人参・胡瓜・コーン・キャベツ 玉葱・小松菜・葱	777	26.6	27.9	110.9	376	4.2	7.5	1.9		
5日	ご飯	蓮根サラダ	豚肉の生姜焼	豆腐のすまし汁		赤	豚肉・豆腐・ハム・ワカメ・牛肉	黄	米・ドレッシング・ケチャップ・三温糖	緑	蓮根・人参・胡瓜・キャベツ・玉葱 えのき・葱・コーン・生姜・ニンニク	760	28.4	27.2	107.2	431	5.2	5.3	1.3	17日	ご飯	青菜の中華和え	小籠包2個	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め		赤	(小籠包)・豚肉・厚揚げ・牛乳	黄	米・ごま油・オイスターソース 菜種油・三温糖	緑	青梗菜・切干大根・人参・小松菜 キャベツ・玉葱	781	26.3	28.2	109.5	402	5.6	4.5	2.3		
6日	コッペパン	ブロッコリーサラダ	照焼ハンバーグ	ポトフ		赤	(ハンバーグ)・ツナ・鶏肉・牛乳	黄	コッペパン・じゃが芋・コンソメ 蒲焼のタレ	緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ・大根・小松菜	805	35.8	31.9	101.5	539	12.8	8.5	3.9	18日	ご飯	ポークピーンズ	プリン	小松菜のスープ		赤	(法蓮草オムレツ)・豚肉・ベーコン 大豆・5種豆ミックス・プリン	黄	米・じゃが芋・ケチャップ トマトピューレ・コンソメ	緑	人参・玉葱・小松菜・キャベツ コーン	823	26.9	24.6	121.3	543	4.9	4.4	2.9		
9日	ご飯	回鍋肉	春巻	青梗菜の中華スープ		赤	(春巻)・豚肉・豆腐・ベーコン 味噌・牛乳	黄	米・豆板醤・中華だし・菜種油	緑	キャベツ・人参・葱・青梗菜・玉葱 椎茸・もやし・生姜・ニンニク	780	23.7	28.6	112.2	410	6.2	7.4	1.8	19日	カレーうどん スープ	1食 うどん	マカボテサラダ	ささみチーズカツ		赤	(ささみチーズカツ)・ハム・豚肉 牛乳	黄	うどん・じゃが芋・マカロニ・カレー 菜種油・マヨネーズ(卵不使用)	緑	胡瓜・玉葱・コーン・人参・しめじ 葱	790	29	34.7	94.9	296	1.3	5	4.1		
10日	ご飯	ひじきと牛蒡のサラダ	豆腐ステーキ	かぶのスープ		赤	(豆腐ステーキ)・ひじき・ハム 鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ ケチャップ・トマトピューレ・料理酒・澱粉	緑	牛蒡・人参・枝豆・コーン・玉葱 かぶ・しめじ・小松菜	769	22.9	26.6	115.7	328	2.7	5.4	2.1	20日	ご飯	冬至南京1個	豚肉のすき焼風煮		赤	鮭・豚肉・豆腐・麩・牛乳	黄	米・三温糖	緑	南瓜・白菜・玉葱・葱・しめじ しらたき	762	37.4	19.3	112.3	355	3.9	5.5	2			
11日	ご飯	小松菜と揚げの煮浸し	鰯の竜田揚げ	かき玉汁		赤	鰯・薄揚げ・卵・味噌・牛乳	黄	米・菜種油・澱粉・三温糖	緑	小松菜・人参・椎茸・玉葱・白菜 葱・椎茸・生姜	783	34.7	28.3	100.8	420	4.8	4.2	2.7	23日	キャロットライス	法蓮草サラダ	タンダーリーチキン	Xmasデザート	キャベツスープ		赤	鶏肉・ヨーグルト・ツナ・鶏肉・牛乳	黄	米・バター・ドレッシング・コンソメ ケチャップ・ウスターソース・カレー粉	緑	玉葱・人参・法蓮草・コーン・生姜 もやし・しめじ・小松菜・キャベツ・ニンニク	856	33	34.7	103.1	377	7	5	3.3	

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は11日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む等小松菜・薄揚げ等が献立に入っています。
- 今月18日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む大豆・小松菜・法蓮草オムレツ・プリン等が献立に入っています。
- 20日は食育の日献立で、福井県の郷土食、冬至南京が献立に入っています。

調理前の野菜の目視検品



① 異物・虫の混入がないかチェックしています



② 葉物は①の後、流水につけてもう一度、チェックをしています



③ 水煮の野菜などは水を切ってチェックしています

