



12がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしょく	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
14.28	げつ	ぎせいとうふ あげやさいのあまずあえ かぶのみそしる パイン	もめんとうふ、ひじき、にんじん、しいたけ、いんげん たまご、れんこん、ピーマン、かぼちゃ、かぶ えにき、わけぎ、パイン	わかめごはん ぎゅうにゅう		ほうれんそうとチーズのむしパン カルピス	さかなるい	568kcal 671kcal	20.6g 20.4g	15.7g 14.0g	3.1g 1.7g
1.15	か	にくとこんにやくのもの なっとう ちんげんさいのみそしる みかん	ぶたにく、にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき こおりとうふ、なっとう、のり、あおのり、ちんげんさい たまご、しめじ、みかん	ごはん ぎゅうにゅう		ごもくごはん カルピス	しゅじつるい	509kcal 682kcal	23.3g 25.7g	13.2g 15.4g	2.5g 2.0g
2.16	すい	さばのてりやき プロテインサラダ けんちんじる	さば、だいず、にんじん、きゅうり、レタス、チーズ コーン、りんご、もめんとうふ、だいこん、ごぼう こんにやく、ねぎ、しめじ	ごましおごはん ぎゅうにゅう		2日 ポテトパイ オレンジジュース 16日ヨーグルトとりんごのケーキ オレンジジュース	にくるい	2日487kcal 706kcal 16日530kcal 759kcal	20.4g 22.3g 22.3g 23.8g	11.8g 17.1g 11.3g 17.6g	3.7g 1.9g 3.4g 1.9g
3.17	もく	だいこんとブロッコリーのカレー あつあげのおひたし バナナ チーズ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、しめじ、たまねぎ じゃがいも、ぶたにく、コーン、なまあげ、こまつな にぼし、バナナ、チーズ	ごはん ぎゅうにゅう		ジャムサンド ミルクココア	まめるい	448kcal 676kcal	23.5g 23.2g	9.7g 10.0g	4.3g 1.9g
4.18	きん	こうやどうふハンバーグ マカロニサラダ レタススープ	ぶたひきにく、こおりとうふ、もめんどうふ、えのき たまねぎ、ごま、たまご、マカロニ、ソーセージ きゅうり、にんじん、レタス、チーズ、ベーコン	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		おかし ぎゅうにゅう	いもるい	358kcal 602kcal	18.2g 21.2g	14.3g 19.0g	4.0g 1.2g
5.19	ど	にくうどん やさしいサラダ バナナ チーズ	うどん、ぶたにく、ほうれんそう、キャベツ なまあげ、にんじん、しいたけ、きゅうり、レタス コーン、ハム、バナナ、チーズ	 ぎゅうにゅう		おかし ぎゅうにゅう	かいそうるい	591kcal 591kcal	24.6g 22.4g	14.6g 13.8g	5.3g 2.4g
7.21	げつ	はっぼうさい ごもくまめ こんさいとわかめのみそしる みかん	ぶたにく、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう、きくらげ、うずら、だいず こんにやく、しいたけ、いんげん、みかん	ふりかけごはん ぎゅうにゅう		もちっこむしパン りんごジュース	しゅじつるい	561kcal 671kcal	18.6g 19.0g	8.2g 8.8g	3.1g 1.6g
8.22	か	スパニッシュオムレツ キャベツのごまあえ ふとやさしいスープ	たまご、ベーコン、ほうれんそう、にんじん じゃがいも、チーズ、ぎゅうにゅう、キャベツ、きゅうり ハム、コーン、ごま、ふ、ブロッコリー、たまねぎ	わかめごはん ぎゅうにゅう		ほしえびごはん カルピス	さかなるい	375kcal 655kcal	16.1g 18.5g	11.2g 13.6g	3.9g 1.4g
9	すい	ほうとう にくみそとうふ はくさいのにびたし	ほうとう、ぶたにく、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ、あぶらあげ、ちくわ とうふ、とりひにく、しょうが、はくさい、しめじ かつおぶし	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ごまパンケーキ ミルク	まめるい	5.3kcal 798kcal	29.1g 31.7g	18.3g 23.5g	4.3g 3.2g
10.24	もく	さかなのとうにゅうソース れんこんのきんぴら はるさめスープ チーズ	しろみさかな、とうにゅう、にんじん、ブロッコリー えのき、れんこん、しらたき、ごま、はるさめ キャベツ、コーン、なると、チーズ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		フレンチトースト オレンジジュース	にくるい	407kcal 516kcal	25.4g 23.2g	16.0g 14.9g	1.6g 1.3g
11	きん	にくじゃが ほうれんそうサラダ チゲふうスープ バナナ	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん かんそうしいたけ、いんげん、こんにやく、まると ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ひじき	ごましおごはん ぎゅうにゅう		おかし ぎゅうにゅう	かいそうるい	459kcal 667kcal	18.5g 21.3g	19.6g 22.1g	3.3g 2.3g
25	きん	てりやきチキン ツナポテト とうにゅうチャウダー バナナ	とりにく、じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ、コーン とうにゅう、たまねぎ、あさり、しめじ、キャベツ バナナ	ごましおごはん ぎゅうにゅう		クリスマスケーキ りんごジュース	しゅじつるい	587kcal 732kcal	27.2g 26.3g	19.0g 20.3g	2.9g 1.9g
12.26	ど	チャーハン ちゅうかサラダ ポテトスープ チーズ	こめ、たまご、ねぎ、にんじん、とりにく、きゅうり りよくとうはるさめ、ハム、レタス、ごま、じゃがいも たまねぎ、なると、チーズ	 ぎゅうにゅう		おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	471kcal 524kcal	17.8g 17.9g	12.4g 12.4g	5.9g 3.2g



☆☆お知らせ☆☆

冬の寒い季節は、お昼に食べるお弁当のご飯が冷えて固くなってしまいます。12月～3月の間はお弁当を高温で温めるのでプラスチックの容器では変形してしまう事があります。この期間はアルミ容器などの高温でも変形のしない物でお願いします。おにぎりの場合はアルミホイルで包むだけでもかまいません。

☆☆もちっこ蒸しぱん☆☆

(材料)5人分

・大和芋 75g ・山芋 75g ・人参 25g ・牛乳 50g
A(・小麦粉 125g ・スキムミルク 25g ・黒糖 30g ・B. P 5g)
(作り方)

- ①大和芋と山芋はすりおろし、人参はみじんざりにする。
- ②Aの材料を混ぜ合わせたら①の材料と牛乳を加えて、全体を再度良く混ぜ合わせる。
- ③蒸し器で約10分～15分蒸したらできあがり。



*大和芋が多いとずっしりとした蒸しぱんになり、山芋が多いとしっとりとした蒸しぱんになります。中に入れる具材など、いろいろとアレンジをしてみてください。

