

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1月	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		818 kcal
		マハラジャ豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう、こむぎこでんぶん	パーム油	36.0 g
		エリンギの中華炒め			こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、エリンギ		なたねあぶらごまあぶら	23.1 g
		いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう		118.2 g
									2.3 g
2火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		830 kcal
		豚肉と大根のうま煮	ぶたにく、越前あげ(かれい)		にんじん、さやいんげん	しょうが、だいこん、れんこん、こんにゃく、ほししいたけ、越前あげ(キャベツ)	さとう		29.8 g
		春雨の梅あえ		わかめ	にんじん、しそ	もやし、うめ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	22.5 g
		豆っこ新ちゃん	だいず、みそ、きなこ				さとう、でんぶん	なたねあぶら	129.0 g
									2.6 g
3水	ジュナナ献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		767 kcal
		じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		28.2 g
		あじの照り焼き	あじ				さとう		17.9 g
		出し昆布入り野菜の炒め煮	うすあげ、かつおぶし、とうにゅう	こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら	125.4 g
		豆乳プリン					みずあめ、さとうでんぶん	ショートニング	2.1 g
4木	海土里ちゃん献立	減量有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆうきげんまい		809 kcal
		1食ふりかけ 	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとうでんぶん		32.0 g
		卵とじうどん 	たまご、ちくわ		にんじん、ねぎ	ほししいたけ、たまねぎ	うどん、でんぶん		25.4 g
		れんこん入りメンチカツ	ぶたにく、とりにく			れんこん、たまねぎ	さとう、こめこ、こむぎこ、パンこ	なたねあぶら、ぎゅうし	113.3 g
		のり酢あえ	まぐろみずに	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし			3.4 g
5金		かみかみ小魚		だしじゃこ			さとうみずあめ		
		あんかけチャーハン(チャーハン) 牛乳		ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	こめ	なたねあぶら	787 kcal
		あんかけチャーハン(あんかけ)	ぶたにく		にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、たまねぎ、えのきたけ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	28.4 g
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、にら	キャベツ、もやし			25.4 g
		手作りドーナッツ 	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう	なたねあぶら	112.2 g
8月									2.8 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		857 kcal
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ	ビーフン		27.9 g
		インディアンポテト	ぶたにく、とりにく、ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら	24.5 g
		大根サラダ			だいこんば	とうもろこし、だいこん	じゃがいも、さとう	しよくぶつゆし、ごまあぶら	133.1 g
9火									2.6 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		791 kcal
		さつまいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	えのきたけ、たまねぎ	さつまいも		27.1 g
		かれいの黄金焼き	かれい			とうもろこし	こむぎこ	マヨネーズ	17.9 g
		煮びたし	うすあげ		こまつな、にんじん	はくさい			131.4 g
10水		みかん				みかん			2.6 g
		ケチャップライス 牛乳		ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ	こめ、さとう	なたねあぶら	769 kcal
		米粉のクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、はくさい、しめじ	じゃがいも、こめこ	バター	28.5 g
		ブロッコリーサラダ			にんじん、ブロッコリー	だいこん、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	21.6 g
		だしじゃこ		にぼし					120.1 g
11木									3.2 g
		古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめ		902 kcal
		ファイバースープ	とりにく、ベーコン		にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、ごぼう	おおむぎ		31.7 g
		メンチカツ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、でんぶん、さとう、こめこ、こむぎこ	なたねあぶら	29.7 g
		切干大根のツナサラダ	まぐろみずに		にんじん、チンゲンツアイ	きりほしだいこん		ノイグ マヨネーズ、こめあぶら	128.1 g
12金	歯ツピー献立	かみかみ黒豆 	くろまめ				さとう		3.0 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		815 kcal
		こおり豆腐のすき焼き風煮	ぶたにく、こおり豆腐、うすあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		34.9 g
		青菜とうすあげのごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま	21.0 g
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	124.4 g
15月									2.8 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		938 kcal
		パオミータン	たまご	にゅうせいぶん、チーズ		とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ、さとう、でんぶん	ごまあぶら、ラード	28.2 g
		春巻き	ぶたにく、だいず		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	みずあめ、こむぎこ、でんぶん、はるさめ、さとう	なたねあぶら、ラード、ショートニング	32.4 g
		野菜炒め	ぶたにく		こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら	133.5 g
12月		ミニトマト			ミニトマト				2.7 g

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
16 火		古代米さつまいもごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめさつまいも		809 kcal
		ふのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	はくさい、だいこん、しめじ	ふ		27.8 g
		ほきのフライ	ほき				パンこ	なたねあぶら	20.4 g
		小松菜入りきんぴら	きつまあげ		にんじん、ごまつな	ごぼう、ごんにやく	こむぎこさとう	なたねあぶら	130.3 g
		レモンゼリー				レモンかじゅう	こなあめ、さとう		3.4 g
17 水		ポークカレーライス（麦ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		816 kcal
		（ポークカレー）	ぶたにくとうにゅうベーコン		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	じゃがいもこむぎこさとう	バームゆ	27.7 g
		キャベツの塩こうじ炒め			にんじん	たまねぎ、キャベツ	しおこうじ		26.1 g
		1食チーズ		チーズ					123.3 g
									2.6 g
18 木	三重県紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		890 kcal
		かきたま汁	たまご かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ、えのきたけ	ふ、でんぶん		34.3 g
		とんてき	ぶたにく			しょうが、にんにく、たまねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら	28.9 g
		いその香あえ		のり	にんじん	もやし、はくさい			123.7 g
									3.2 g
19 金	ふるさと冬至と献立	菜めし 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ、さとう		879 kcal
		鶏鍋	ぶたにく、とりにく、みそ えんどうまめ、とうふ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、たまねぎ しめじ、はくさい	さとう、でんぶん		27.7 g
		冬至なんきん	あずき		かぼちゃ		さとう		22.7 g
		ごまドレッシングあえ			にんじん	れんこん、キャベツ	さとう でんぶん	なたねあぶら、ごまだいずあぶら	144.0 g
									3.4 g
22 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823 kcal
		かぶのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ			27.9 g
		こおり豆腐とひよこ豆のコロコロあげ	とりにく、こおり豆腐 ひよこまめ、みそ				でんぶん、こめこさとう	なたねあぶら	21.8 g
		五目なます	うすあげ		にんじん	だいこん、ほししいたけ しらたき	さとう		128.3 g
									2.8 g
23 火	クリスマス献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 kcal
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ、もやし	はるさめ		26.7 g
		ハムステーキたまねぎソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード	20.7 g
		ポテトサラダ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ	じゃがいも	ノイック マヨネーズ	134.4 g
		クリスマスデザート（いちごゼリー）				いちごかじゅう クランベリーかじゅう	さとう こなあめ		2.7 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		876 kcal
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ、もやし	はるさめ		27.8 g
		ハムステーキたまねぎソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード	25.2 g
		ポテトサラダ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ	じゃがいも	ノイック マヨネーズ	137.7 g
		クリスマスデザート（米粉のカップケーキ）	とうにゅう だいず			いちご	こめこ、さとう みずあめ、でんぶん	だいずあぶら ショートニング	2.7 g

献立は、都合により変更になる場合があります。

みどり
海土里ちゃん

こんだて
献立

がつ 12月4日 (木)

よっか 12月4日 (木)

もく 12月4日 (木)

げんりゅう ゆうき げんまい ぎゅうにゅう
減量有機玄米ごはん 牛乳

れんこん い りめんちかつ のり酢あえ

たまご しよく
卵とじうどん 1食ふりかけ

しゃきしゃき食感！
越前町宮崎地区の
「れんこん」を紹介します！

☆作ってみましょう☆

手作りドーナッツ

材料（約5人分）

強力粉 62.5g
ベーキングパウダー 4g
塩 0.6g
砂糖 35g
卵 20g
牛乳 8g
あげ油 適量

作り方
①砂糖と卵をよく混ぜ合わせる。
②強力粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせる。
③①と②と牛乳を合わせる。
④スプーン1杯程度の生地を手で丸める。
⑤160度に温めた揚げ油で6分程度揚げる。
おうちの人と一緒に作りましょう。

ちから
◇かむ力をつけるためにできること◇

かみごたえのある食べもので
しっかりかむ体験をしよう。

食材は大きく切ってかみ
ごたえをアップしよう。

一口食べたら、ゆっくり
かむようにしよう。

し せい た
◇よい姿勢でおいしく食べよう◇

食べ物をかんでいる時に水分で
なが こ
流し込まないようにしよう

よい姿勢で食べると姿が
きれいに见えます。
食器を持って食べるなど、食事の時
は、よい姿勢を心がけましょう。