

12月こんだてひょう

R6. 12月

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート | おかずの材料 | 家庭で特に 摂ってほしい 食品 |
|----|----|----|----|--------------------------------------|---|----------------------------|
| 2 | 月 | | | 昆布と人参の混ぜごはん おほか和え 大根となめこのみそ汁 | 豚ひき肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 醤油 小松菜 白菜 人参 かつお節 醤油 大根 なめこ ねぎ みそ 煮干し | 芋 魚 卵 乳製品 豆製品 |
| 3 | 火 | | | 子持ちししゃもフリッター 大根のきんぴら 白菜のみそ汁 | 子持ちししゃもフリッター 油 大根 ヤーコン 人参 さつま揚げ 糸こんにやく 油 砂糖 醤油 ごま 唐辛子 白菜 油揚げ わかめ みそ 煮干し | 芋 肉 卵 乳製品 きのこと 緑黄色野菜 |
| 4 | 水 | | | タンドリーチキン ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ | 鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 油 ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう | 芋 豆製品 魚 果物 海藻 きのこと |
| 5 | 木 | | | じゃが芋とウインナーのチリソース タンフオワタン みかん | じゃが芋 油 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ にんにく 生姜 / 豚肉 卵 コーン 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 / ごま油 酒 砂糖 ケチャップ 塩 醤油 豆板醤 ラー油 | 豆製品 魚 乳製品 海藻 |
| 6 | 金 | | | シュウマイ マーボー大根 わかめスープ | 肉焼売 大根 豚ひき肉 にんにく 生姜 ねぎ 油 豆板醤 砂糖 酒 醤油 みそ 片栗粉 わかめ 豆腐 人参 干し椎茸 ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節 | 芋 魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 |
| 9 | 月 | | | 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんご | 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごま油 にんにく 生姜 砂糖 酒 醤油 りんご 糸こんにやく ごぼう 人参 白菜 干し椎茸 鶏肉 ねぎ かやきせんべい / / 酒 みりん 醤油 塩 昆布 | 豆製品 魚 卵 海藻 緑黄色野菜 |
| 10 | 火 | | | 厚焼き玉子 切り昆布煮 きりたんぼ汁 | 厚焼き玉子 切り昆布 人参 糸こんにやく さつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 ごぼう 大根 人参 舞茸 ねぎ せりきりたんぼ 酒 醤油 塩 かつお節 | 豆製品 乳製品 果物 |
| 11 | 水 | | | 油麩丼 おくずかけ | 鶏肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 麩 卵 ねぎ 油 酒 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 里芋 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ 豆腐 いんげん 米粉めん 酒 醤油 塩 / / かつお節 片栗粉 | 魚 乳製品 果物 海藻 |
| 12 | 木 | | | いわしの生姜煮 白菜の塩昆布和え ひつまみ汁 | いわしの生姜煮 白菜 人参 塩 塩昆布 鶏肉 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ すいとん 醤油 塩 | 豆製品 卵 緑黄色野菜 |
| 13 | 金 | | | ソースカツ丼 せんキャベツ ざくざく汁 | 豚ももカツ 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 塩 じゃが芋 豆腐 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 こんにやく ねぎ 煮干し | 魚 卵 乳製品 果物 海藻 |
| 16 | 月 | | | 冷や汁 いも煮 こうじ納豆 | ほうれん草 キャベツ 高野豆腐 干し椎茸 人参 油揚げ 打ち豆 みりん 醤油 だし汁 里芋 大根 牛肉 こんにやく しめじ ねぎ 酒 砂糖 醤油 塩 みりん | 魚 卵 果物 海藻 乳製品 |
| 17 | 火 | | | 肉そぼろごはん 生姜和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 炒り卵 グリンピース 小松菜 白菜 人参 生姜 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し | 芋 魚 果物 きのこ 乳製品 |
| 18 | 水 | | | ビーンズサラダ 大根シチュー いちごジャム | 大豆 大福豆 金時豆 ツナフレーク キャベツ 人参 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ じゃが芋 グリンピース バター 米粉 牛乳 / / 白ワイン 塩 こしょう | 卵 海藻 果物 |
| 19 | 木 | | | あじフライ 小豆かぼちゃ すまし汁 | あじ開きフライ 油 ソース かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 豆腐 人参 干し椎茸 なんと 三つ葉 塩 醤油 かつお節 | 肉 卵 乳製品 淡色野菜 |
| 20 | 金 | | | フルーツポンチ 冬野菜のカレー | ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー | 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ |
| 23 | 月 | | | 鶏のから揚げ 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 | 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 焼きのり じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し | 魚 卵 果物 乳製品 きのこ |
| 24 | 火 | | | チキンライス もみの木ハンバーグ たまごスープ デザート | 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン バター ケチャップ トマトピューレ / / 赤ワイン 塩 こしょう 卵 干し椎茸 人参 ほうれん草 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 | 芋 豆製品 魚 海藻 淡色野菜 |