

令和3年度 12月分献立表

株式会社アルタナーサリー

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／15 水	ごはん 豆腐のまりあげあんかけ きやべつのごま和え 味噌汁(わかめ えのき)	精白米／片栗粉／ 調合油／砂糖／白 ごま(すり)／コーン フレーク	木綿豆腐／豚挽肉 ／スキムミルク／た まご／米みそ／牛 乳	にんじん／キャベツ ／わかめ／えのき たけ／玉葱	コーンフレークミルク
					ヨーグルト
2 ／16 木	ごはん チキンカレー 切り干しサラダ みかん(缶詰)	精白米／じゃがいも ／調合油／ロースト 小麦粉／バター／ 砂糖／ごま油／HM	鶏肉／スキムミルク ／牛乳／米みそ／ いちごジャム	にんじん／玉葱／ にんにく／しょうが ／切干しだいこん／ もやし／みかん(缶 詰)	牛乳 パンケーキ
					牛乳 菓子
3 ／17 金	ごはん やわらか和風ハンバーグ 青菜ともやしのサラダ スープ(玉ねぎ 人参)	精白米／パン粉(乾 燥)／調合油	豚ひき肉／たまご ／スキムミルク／米 みそ／牛乳	にんじん／玉葱／ しょうが／ほうれん そう／焼きのり／も やし／バナナ	牛乳 バナナ
					牛乳 菓子
4 ／18 土	スパゲティナポリタン 牛乳 りんご	スパゲッティ(乾)	ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／り んご	牛乳 菓子
					牛乳 菓子
6 ／20 月	ごはん 豆腐ステーキ(大根のみぞ れ味噌あんかけ) さつま芋のべっこう煮 野菜スープ(人参 玉ね ぎ)	精白米／調合油／ さつま芋／砂糖	木綿豆腐／米みそ ／飲むヨーグルト／	にんじん／玉ねぎ ／大根	飲むヨーグルト
					牛乳 菓子
7 ／21 火	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 かぶと人参の甘酢漬け 味噌汁(豆腐 玉ねぎ)	精白米／片栗粉／ 調合油／砂糖／白 ごま	木綿豆腐／豚肉／ 米みそ／ゆかり	しょうが／青ピーマ ン／にんじん／玉 葱／にんにく／かぶ ／かぶ(葉)／ごぼう	麦茶 ゆかりおにぎり
					ヨーグルト
8 ／22 水	ごはん さつま芋のシチュー フレンチサラダ りんご	精白米／さつま芋も ／調合油／ロースト 小麦粉／バター／ フライドポテト／ごま 油	鶏肉／スキムミルク ／牛乳	にんじん／玉葱／ キャベツ／コーン缶 ／りんご／青のり	麦茶 フライドポテト
					牛乳 菓子
9 ／23 木	ごはん ポークビーンズ 海草サラダ りんご	精白米／じゃがいも ／調合油／砂糖	豚肉／大豆／ツナ 缶／牛乳	にんじん／玉葱／ト マト缶詰(ホール)／ わかめ／もやし／り んご	牛乳 菓子
					牛乳 菓子
10 ／24 金	ごはん 魚の照り焼き 厚揚げのひじき煮 味噌汁(かぶ かぶの葉)	精白米／砂糖／調 合油／小麦粉	めかじき／厚揚げ ／米みそ／牛乳	干ひじき／にんじん ／かぶ／かぶ(葉) ／コーンフレークミ ルク	11日：コーンフレークミルク 24日：クリスマスパンケーキ
					牛乳 菓子
11 ／25 土	スパゲッティミートソース バナナ 牛乳	スパゲッティ(乾)	豚ひき肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ ／バナナ	牛乳 菓子
					牛乳 菓子
13 ／27 月	ごはん 豆腐とチーズの卵焼き 切干し大根のゴマあえ スープ(キャベツ 玉ねぎ)	精白米／調合油／ 白ごま／砂糖／マ カロニ	たまご／木綿豆腐 ／プロセスチーズ／ 牛乳／きな粉(大 豆)	玉葱／にんじん／ 切干しだいこん／小 松菜／キャベツ／ 玉ねぎ	麦茶 マカロニあべかわ
					牛乳 菓子
14 ／28 火	ごはん 魚の照り焼き ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁(かぶ かぶの葉)	食パン／精白米／ 砂糖／調合油／小 麦粉	めかじき／厚揚げ ／米みそ／牛乳／ いちごジャム	干ひじき／にんじん ／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 いちごジャムパン
					牛乳 菓子
誕生 会	オムライス 鶏肉のからあげ 春雨サラダ スープ(わかめ 麩)	精白米／砂糖／調 合油／普通はるさ め(乾)／ごま油／バ ター／HM	鶏肉／牛乳／卵	トマト缶詰(ジュース) ／にんにく／しょう が／きゅうり／もやし ／にんじん／わかめ ／玉ねぎ	牛乳 パンケーキ
					牛乳 菓子
				エネルギー	たんぱく質
			3歳未満児	512kcal (463kcal)	19.7g (15.1g～23.2g)