

12月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー®の商品名で、卵を使用していないマヨネーズのことです。

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (水)	中華おこわ	ぶたにく	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ さけ しお
	牛乳	牛乳			
	はたはたからあげ	はたはた	かたくりこ あぶら		
	さつま汁	ぶたにく	さといも	だいこん にんじん ねぎ	みそ
2 (木)	玄米入りごはん		こめ げんまい		
	牛乳	牛乳			
	麻婆大根	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん にら ゆでたけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
3 (金)	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	キャベツのカレー味	かつおぶし		キャベツ	カレーこ うすくちしょうゆ
	みそ汁（小松菜）	あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ
6 (月)	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	鶏肉のみそ焼き	とりにく	さとう	しょうが ねぎ	さけ みそ しょうゆ トウバンジャン
	聖護院大根とおあげのたいたん	あぶらあげ		だいこん	みりん しお うすくりしょうゆ
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
7 (火)	ミルクパン		ミルクパン		
	牛乳	牛乳			
	冬野菜のクリーム煮	とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ	しお こしょう
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ コーン にんじん	す しお こしょう
8 (水)	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	八宝菜（さけ）	ぶたにく さけ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮	だいず ひじき	さとう		しょうゆ
9 (木)	豚キムチごはん	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	しょうゆ さけ
	牛乳	牛乳			
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	とりにく	あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	しお みそ さけ こしょう しょうゆ トウバンジャン
	たぬき汁	さつまあげ あぶらあげ	かたくりこ	こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお
10 (金)	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	焼き魚（さば）	さば			
	カラフルおひたし	かつおぶし		コーン にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ
13 (月)	みそ汁（とうふ）	とうふ わかめ		ねぎ	みそ
	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	大根と豚肉の煮つけ	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリンピース	しょうゆ さけ
14 (火)	野菜のごまドレッシング	しらすぼし	ごま あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ
	ココアパン		パン さとう あぶら		ココア
	牛乳	牛乳			
	ｶﾏｻﾝﾄﾞ（ｼｬｷｼｬｷ水菜）	ツナ	テーブルロール	みずな たまねぎ	エッグケア しお こしょう
15 (水)	ABCスープ	ベーコン	ｱﾙﾌｧﾊﾞ ｯﾄﾏｶﾋﾞ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう
	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	チリコンカン	だいず ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく	カレーこ オールスパイス しお さけ ケチャップ しょうゆ
	小松菜とハムのソテー	ハム	あぶら	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
16 (木)	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	魚フライカクテルソース添え	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	ひじきのガーリック炒め	ひじき ベーコン	オリーブオイル	ピーマン コーン にんにく	さけ こしょう しお しょうゆ
	みそ汁（白菜）	とうふ あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ
17 (金)	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳	牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ
	もやしのナムル	ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ
20 (月)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳	牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え（みかん）	ヨーグルト		みかん缶	
21 (火)	小 Coppé パン		パン		
	牛乳	牛乳			
	フライドチキン	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら		さけ しお こしょう ガーリックパウダー
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
	カップケーキ	とうにゅう	こむぎこ さとう あぶら		ココア
22 (水)	ごはん		こめ		
	牛乳	牛乳			
	魚の竜田揚げ	さわら	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	れんこんサラダ	ツナ		れんこん にんじん きゅうり	エッグケア す うすくちしょうゆ みりん
	みそ汁（大根）	あぶらあげ		だいこん ねぎ	みそ

【産地情報】

- 米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道
 肉（牛肉）北海道（豚肉）愛知・鹿児島（鶏肉）京都
 魚（つばす）京都（はたはた）兵庫（さば）京都（ホキ）ニュージーランド（さけ）北海道・三陸
 （ツナ）西部太平洋（しらすぼし）国内
- 野菜（じゃがいも）北海道（にんじん）長崎（たまねぎ）北海道（パセリ）香川（キャベツ）滋賀（しょうが）高知
 （セロリ）長野（にら）高知（ねぎ）京都（だいこん）徳島（もやし）岐阜（にんにく）青森
 （ほうれんそう）京都（こまつな）京都（はくさい）滋賀（みずな）京都・滋賀（ピーマン）高知（里芋）京都
 （冷凍ホールコーン）北海道（たけのこ水煮）京都（れんこん）京都（きゅうり）京都・滋賀（白菜キムチ）滋賀
- 藻類（ひじき）長崎(わかめ)三陸
 果物（みかん缶詰）和歌山
 きのこ（しめじ）福岡（えのき）長野（干しいたけ）九州

