



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなやま】

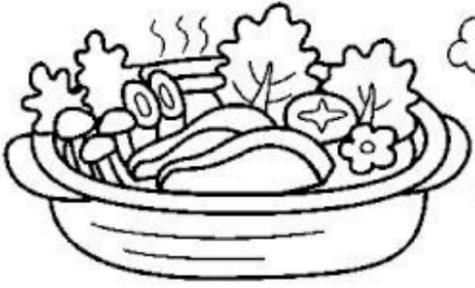
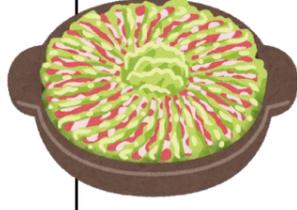
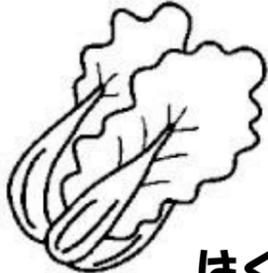
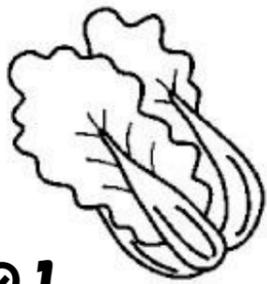
	12月1日 (日)	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)
朝食	ご飯 麩の味噌汁 温泉卵 すき昆布の煮物 青菜の辛子和え 牛乳 <598kcal>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳 <592kcal>	ご飯 かぶ菜と茸の味噌汁 減塩まるやかひじき みずの炒め煮 お浸し (小松菜) 牛乳 <531kcal>	ご飯 麩といんげんの味噌汁 イカ塩辛 大根と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <549kcal>	ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 魚缶詰 (秋刀魚梅煮) ゼンマイの煮付け 菜の花辛子和え 牛乳 <566kcal>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 お浸し (山東菜) 牛乳 <611kcal>	ご飯 いんげんのみそ汁 しそみそ たらこ炒り お浸し (小松菜) 牛乳 <581kcal>
昼食	カレーピラフ 帆立スープ おろし豆腐ハンバーグ ごまサラダ 果物 (りんご) <759kcal>	ナポリタン きのこのスープ チキンオムレツ カリフラワーサラダ ヨーグルト <757kcal>	三色丼 花麩と春雨の清汁 えびシューマイ さつま芋のいとこ煮 <758kcal>	雑穀ご飯 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ：手作り 青菜のくるみみそ和え 果物 (オレンジ) <644kcal>	パン パンプキンスープ 若鶏のレモンバジル風味 イタリアンサラダ ジョア <835kcal>	とろろそば 錦糸卵の海老しんじょう 切干の胡麻酢和え あんころ餅風デザート <535kcal>	五目ご飯 ゆず風味のすまし汁 炭火鶏つくね なばなと卵の和え物 果物 (りんご) <570kcal>
夕食	麦ご飯 いんげんのみそ汁 焼き魚 (赤魚生姜醤油) 鶏肉と里芋の旨煮 かぶのサラダ <548kcal>	麦ご飯 舞茸と卵の味噌汁 ミックスコロケ ミートボールのコンソメ煮 コブサラダ <737kcal>	麦ご飯 板麩とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ レバニラ炒め カニカマ和え <604kcal>	麦ご飯 小松菜と昆布の味噌汁 鶏肉のみそ焼き 茶碗蒸し：手作り キャベツのピーナツ和え <519kcal>	麦ご飯 えのきの味噌汁 タラのムニエル 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 南瓜と枝豆のサラダ <689kcal>	麦ご飯 卵とにらの味噌汁 青椒牛肉 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <803kcal>	麦ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 (サバ) ビーフン 胡瓜とカチヲシの酢の物 <593kcal>
	下仁田葱の日 		ひつつみの日 				
計	エネルギー 1905kcal たんぱく質 84.0g 脂質 48.7g 塩分 8.1g	エネルギー 2087kcal たんぱく質 73.2g 脂質 65.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1893kcal たんぱく質 74.7g 脂質 45.4g 塩分 8.1g	エネルギー 1713kcal たんぱく質 72.8g 脂質 43.8g 塩分 6.7g	エネルギー 2091kcal たんぱく質 84.2g 脂質 65.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1948kcal たんぱく質 67.9g 脂質 67.1g 塩分 6.0g	エネルギー 1745kcal たんぱく質 72.4g 脂質 42.7g 塩分 5.9g



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなやかやま】

	12月8日 (日)	12月9日 (月)	12月10日 (火)				
朝食	ご飯 麩と茸の味噌汁 たらこ和風煮 おから煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <537kcal>	ご飯 舞茸と高野豆腐の味噌汁 厚焼玉子 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳 <600kcal>	ご飯 大根の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <728kcal>	 <p style="text-align: center;">消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい</p> <p>はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。</p> 			
昼食	ハヤシライス 野菜スープ シーフードサラダ フルーツ和え <600kcal>	雑穀ご飯 せんべい汁 焼き魚(鮭) しらたきのくるみ和え 果物(バナナ) <571kcal>	牛丼 卵とにらのスープ 花咲イカしゅうまい はちみつレモンゼリー <666kcal>				
夕食	麦ご飯 大根菜と人参の味噌汁 味噌田楽 マーボー春雨 オクラとモロヘイヤのおかか和え <629kcal>	麦ご飯 サツマイモの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ <670kcal>	麦ご飯 山東菜の味噌汁 海老フライ 筑前煮 わさび醤油和え <620kcal>				
計	エネルギー 1766kcal たんぱく質 61.7g 脂質 45.1g 塩分 7.2g	エネルギー 1841kcal たんぱく質 84.3g 脂質 38.2g 塩分 6.6g	エネルギー 2014kcal たんぱく質 71.3g 脂質 65.7g 塩分 8.1g				



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)	12月16日 (月)	12月17日 (火)
朝食	ご飯 もやしとわかめの味噌汁 鱈子 白菜と竹輪の煮物 春菊のごまあえ 牛乳 <535kcal>	ご飯 海草の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳 <574kcal>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 白カブと半片の煮物 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <580kcal>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 減塩海苔佃煮 ふきとじゃこの煮物 わさび菜おひたし 牛乳 <549kcal>	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 シラスやわらか煮 もやしのソース炒め お浸し(小松菜) 牛乳 <582kcal>	ご飯 ジャガイモの味噌汁 栄養豆腐 すき昆布の煮物 おかか和え 牛乳 <569kcal>	ご飯 白菜の味噌汁 卵豆腐 切干大根炒り煮 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <567kcal>
昼食	雑穀ご飯 つみれと豆腐の清汁 みそカツ さつま芋のサラダ 果物(オレンジ) <771kcal>	パン ミネストローネ くわいとひじきの肉団子 シーザーサラダ ヤクルト <785kcal>	五目野菜ラーメン ニラ饅頭 小松菜とちりめんの和え物 りんごゼリー <633kcal>	わかめ御飯 さつま汁 茸の和風オムレツ 蕪と鶏肉の煮物 チョコのパバロア(手作り) <699kcal>	雑穀ご飯 のっぺい汁 照焼チキン 青菜の信田和え フルーチェ(メロン) <577kcal>	鶏肉の甘味噌丼 半片と葱の清汁 枝豆のふっくらあげ アセロラゼリー <566kcal>	雑穀ご飯 粕汁 海鮮焼き ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト和え <509kcal>
夕食	麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き ゆばの煮物 長芋の細切り <682kcal>	麦ご飯 蕪と凍豆腐の味噌汁 肉豆腐 牛肉と茸のさっと炒め ゆずの酢の物 <668kcal>	麦ご飯 いんげんのみそ汁 メバルの酒粕漬け 肉じゃがカレー風味 ミモザサラダ <612kcal>	麦ご飯 絹さやの味噌汁 回鍋肉 餃子 漬物(紅カブ) <650kcal>	麦ご飯 白菜の味噌汁 焼き魚(ほっけ) 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <561kcal>	麦ご飯 蕪と豆麩の味噌汁 たらこのピカタ マーボー大根 玉葱のレモン和え <626kcal>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 エビチリ かぶのクリーム煮 梅くらげ <619kcal>
		明太子の日 	ビタミンの日 	麺の日 			
計	エネルギー 1988kcal たんぱく質 68.4g 脂質 57.4g 塩分 6.4g	エネルギー 2027kcal たんぱく質 71.4g 脂質 65.9g 塩分 7.5g	エネルギー 1825kcal たんぱく質 80.1g 脂質 44.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1898kcal たんぱく質 76.3g 脂質 55.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1720kcal たんぱく質 78.1g 脂質 37.7g 塩分 5.1g	エネルギー 1761kcal たんぱく質 69.9g 脂質 43.2g 塩分 7.6g	エネルギー 1695kcal たんぱく質 65.2g 脂質 34.4g 塩分 8.0g



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)				
朝食	ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 煮豆 ふりかけ じゃこキャベツ もやしのごま和え 牛乳 <569kcal>	ご飯 麩といんげんの味噌汁 納豆 ワラビの煮付け お浸し(菜の花) 牛乳 <586kcal>	ご飯 海藻の味噌汁 あみ桜 白菜と半片の煮物 磯和え(小松菜) 牛乳 <552kcal>	12月21日は冬至			
昼食	彩りちりめんご飯 茶そばの清汁 鶏レバー野菜肉団子 大豆とさつま揚げの煮物 青りんごゼリー(手作り) <507kcal>	パン コーンスープ 春菊のキッシュ風: 手作り 大根サラダ まめびよ <910kcal>	カレーうどん ポークシューマイ ツナさらだ 冬至デザート <545kcal>	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>冬至の話</p> </div> <div style="width: 80%; text-align: center;"> <p>冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>			
夕食	麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 焼き魚(秋鮭生姜漬) 味噌きんぴら 春雨と胡瓜の酢の物 <588kcal>	麦ご飯 麩とえのきの味噌汁 プルコギ風 いかの煮物 スパゲッティサラダ <735kcal>	麦ご飯 かぶ汁 鯖の竜田揚げ 生揚げと野菜の旨煮 長芋の梅和え <730kcal>				
			ブリの日 				
計	エネルギー 1663kcal たんぱく質 64.6g 脂質 31.8g 塩分 6.9g	エネルギー 2231kcal たんぱく質 94.6g 脂質 75.0g 塩分 9.2g	エネルギー 1827kcal たんぱく質 70.6g 脂質 54.5g 塩分 8.2g				

令和5年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月21日 (土)	12月22日 (日)	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)
朝食	<p>ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 ほたて 帆立うに おから煮 お浸し (小松菜) 牛乳</p> <p><552kcal 蛋白質19.7g 脂質10.8g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん だいこん は こんぶ みそしる 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 こぎり はななき 小切り花咲イカ キャベツの炒め煮 ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><562kcal 蛋白質19.5g 脂質12.9g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん ちんげんさい こうや豆腐 みそしる 青梗菜と高野豆腐の味噌汁 ごもくあつ やきたまご 五目厚焼玉子 はくさい の だに 煮 白菜の信田煮 お浸し (菜の花) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><654kcal 蛋白質23.6g 脂質21.3g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん きぬさや みそしる 絹さやの味噌汁 さけ 鮭フレーク もやし炒め わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質19.7g 脂質15.8g 塩分1.6g></p>	<p>ごはん にらといた 麩 みそしる にらといた麩の味噌汁 なっとう 納豆 たらこ炒り お浸し (春菊) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><620kcal 蛋白質26.0g 脂質16.7g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん かいそう みそしる 海藻の味噌汁 あじ しそ味ひじき だいこん ちくわ にも 大根と竹輪の煮物 からししょうゆあ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><540kcal 蛋白質18.7g 脂質10.3g 塩分2.7g></p>	<p>ごはん はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁 あお 青のりわかめ ゼンマイの煮付け おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><559kcal 蛋白質18.4g 脂質12.4g 塩分2.4g></p>
昼食	<p>あか あおな はん 赤かぶ青菜ごはん かきたま汁 おろしハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 フルーチェ (みかん)</p> <p><752kcal 蛋白質27.8g 脂質22.1g 塩分4.4g></p>	<p>ぎっこく はん 雑穀ごはん けんちん汁 ぶた かくに 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 くだもの 果物 (りんご)</p> <p><612kcal 蛋白質17.8g 脂質16.4g 塩分1.8g></p>	<p>うめ はん 梅ひじきごはん まいたけとみつばの清汁 きんぴら肉団子 クルミ和え フルーツ杏仁</p> <p><530kcal 蛋白質15.6g 脂質11.2g 塩分2.8g></p>	<p>どん ロコモコ丼 わかめスープ えび 海老サラダ いちごゼリー</p> <p><621kcal 蛋白質25.5g 脂質17.5g 塩分1.7g></p>	<p>チキンライス コンソメスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ クリスマス：デザート</p> <p><734kcal 蛋白質19.8g 脂質26.1g 塩分2.2g></p>	<p>パン はくさい 白菜とベーコンのスープ えび 海老グラタン：手作り カニサラダ まめびよ</p> <p><837kcal 蛋白質28.4g 脂質29.8g 塩分3.7g></p>	<p>とりごはん ひつつみ 彩りしんじよのかに風味あんかけ お浸し (ほう・もやし) オレンジゼリー (手作り)</p> <p><584kcal 蛋白質20.5g 脂質11.4g 塩分2.8g></p>
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん とうふ なめこのみそしる 豆腐となめこの味噌汁 たま かに玉 ふろふき大根 かぶと帆立貝のサラダ</p> <p><536kcal 蛋白質21.8g 脂質10.9g 塩分2.3g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん きのこのみそしる きのこの味噌汁 や さかな ぎん しおこうじづけ 焼き魚 (銀ひらす塩麴漬) ポテトサラダ とりにく 鶏肉のマリネ</p> <p><585kcal 蛋白質24.6g 脂質13.7g 塩分2.4g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん たまご 卵とにらの味噌汁 たら なたたあげ あまず たらの竜田揚げ甘酢ソースかけ ピーマンソテー わふう 和風サラダ</p> <p><551kcal 蛋白質24.6g 脂質12.6g 塩分2.2g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん ジャガイモのみそしる ジャガイモの味噌汁 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き ふきのフレーク煮 コーンの白和え</p> <p><442kcal 蛋白質17.9g 脂質3.8g 塩分1.8g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん しいたけ しる しいたけ汁 みそでん かく 味噌田楽 あおな はん にく 青菜とがんもの含め煮 はくさい 白菜サラダ</p> <p><550kcal 蛋白質25.0g 脂質13.3g 塩分2.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き がんとどき やさい たきあ がんとどきと野菜の炊き合わせ ほうれん草卵の花柚子風味</p> <p><629kcal 蛋白質25.6g 脂質17.9g 塩分1.9g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん こまつなじる 小松菜汁 メンチカツ ロールキャベツのトマトソース煮 なめこのおろし和え</p> <p><746kcal 蛋白質21.3g 脂質26.4g 塩分2.4g></p>
計	<1840kcal 蛋白質69.3g 脂質43.8g 塩分8.8g>	<1760kcal 蛋白質61.8g 脂質43.0g 塩分6.4g>	<1735kcal 蛋白質63.8g 脂質45.2g 塩分7.4g>	<1629kcal 蛋白質63.1g 脂質37.2g 塩分5.1g>	<1903kcal 蛋白質70.9g 脂質56.1g 塩分6.9g>	<2005kcal 蛋白質72.7g 脂質58.1g 塩分8.3g>	<1889kcal 蛋白質60.2g 脂質50.1g 塩分7.6g>



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月28日 (土)	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)
朝食	<p>ごはん だいこん 大根ときのこの味噌汁 おんせんたまご 温泉卵 ふきのフレーク煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><552kcal 蛋白質21.9g 脂質13.6g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん ねぎ こうや豆腐 みそしる ネギと高野豆腐の味噌汁 こんぶ梅 きりぼ だいこんにつ 切干し大根煮付け しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><608kcal 蛋白質17.8g 脂質16.0g 塩分2.5g></p>	<p>ごはん とうふ あ みそしる 豆腐と揚げの味噌汁 まろやかわかめ ほたて はくさい いた 帆立と白菜の炒め煮 あおな すあ 青菜ののり酢和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><595kcal 蛋白質21.1g 脂質15.5g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん にらといた ぶ みそしる にらといた麩の味噌汁 ぎゅうにく やまとに 牛肉の大和煮 ひじきの炒り煮 いそあ 磯和え(ほうれん草) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><641kcal 蛋白質31.2g 脂質17.4g 塩分2.9g></p>
昼食	<p>ぎっこく はん 雑穀ごはん とんじる 豚汁 テリヤキハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃ 南瓜のババロア(手作り)</p> <p><731kcal 蛋白質23.6g 脂質15.9g 塩分1.3g></p>	<p>ぎっこく はん 雑穀ごはん いもの こじる 芋ノ子汁 やさい 野菜たっぷりオムレツ な はなからしあ 菜の花辛子和え くだもの 果物(バナナ)</p> <p><677kcal 蛋白質27.6g 脂質17.4g 塩分1.6g></p>	<p>まーぼーどん 麻婆丼 ワンタンスープ ちゅうかふう 中華風サラダ ソフール</p> <p><625kcal 蛋白質20.9g 脂質16.7g 塩分1.2g></p>	<p>としこ 年越しそば(てんぷら付) もりあわ 盛合せ きざみ きょうふうあおな きざみ京風青菜 デザート</p> <p><744kcal 蛋白質25.0g 脂質30.1g 塩分2.7g></p>
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん たまご 卵とにらの味噌汁 あかうお 赤魚のくず煮 にく 肉とチンゲン菜の炒物 ごまみそごぼう</p> <p><587kcal 蛋白質28.2g 脂質12.9g 塩分3.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん こまつな こんぶ みそしる 小松菜と昆布の味噌汁 とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き かぶのコンソメ煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ</p> <p><559kcal 蛋白質25.4g 脂質10.0g 塩分1.7g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん さつまいも きぬさや みそしる サツマイモと絹さやの味噌汁 や さかな 焼き魚(サバ) ふきの炒め煮 きゃべつ とりにく うめ キャベツと鶏肉の梅サラダ</p> <p><591kcal 蛋白質32.9g 脂質14.1g 塩分2.5g></p>	<p>あなご どん あなご丼 すり身汁 ちくぜんに 筑前煮 ちやわんむ 茶碗蒸し かになます</p> <p><647kcal 蛋白質32.9g 脂質19.0g 塩分4.5g></p>
計	<1871kcal 蛋白質73.7g 脂質42.4g 塩分7.1g>	<1844kcal 蛋白質70.8g 脂質43.4g 塩分5.8g>	<1811kcal 蛋白質74.8g 脂質46.4g 塩分5.9g>	<2032kcal 蛋白質89.0g 脂質66.5g 塩分10.1g>

食べ
ごよみ

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。

