

令和5年12月 納食献立表



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンが多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。このほか海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	朝の仲間 (熱や力になるもの)	朝の仲間 (血や肉になるもの)	朝の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	朝の仲間 (熱や力になるもの)	朝の仲間 (血や肉になるもの)	朝の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	金	厚揚げのそぼろ煮 中華スープ 果物 ★ご飯	お茶 さつま芋チップス	米油 サラダ油 さつま芋といも	豚揚げ 牛肉 豚肉	さやいんげん 玉葱 人参 でんぶんさつまいも	魚のみそ煮 小松菜のサラダ かきたま汁 ★ご飯	米 三温油 油 でんぶん	おばみそ ツナ 味噌 油 でんぶん	しょうが こまつな きゅうり キャベツ ともちこし
2	土	野菜ラーメン はんべんカレーマヨ炒め ★ご飯	牛乳 ビスケット チーズ	中華めん ごま油 マヨネーズ ビスケット	豚肉 みそ 牛乳 はんべん チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱	ツナじやがいものり和え みそ汁 ★ご飯	米じやがいも 玉葱 三温油	ツナのりわらめ牛乳 油揚げ いりこみそ	玉葱 人参加いんげん こまつなキャベツ もやし えのきだけ 西洋かぼちゃ
4	月	きのこオムレツ れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 バター したたき 油 ごま キノコ 小麦粉 コン はちみつ	豚肉 ミルク ごま油 油揚げ わかめ 牛乳	玉葱 人参 けいのこ 玉葱 人参 けいのこ 人参 チキン キンピラ	チキンカレー コールスローサラダ ★ご飯	米じやがいも 油 小麦粉 はちみつ マヨネーズ バター	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参加いんげん こまつなキャベツ きゅうり とうもうこし
5	火	ハヤシチュー 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 ジャガイモ 油 サラダ 小麦粉 バター ごま ポップコーン	牛肉 わかめ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト だいこん きんぴら ひんご	鶏肉から揚げ マリネサラダ ミニストローネ ★ご飯	米 小麦粉 油 マカロニ ジャガイモ	鶏肉 ハム ベーコン	玉葱 [にんにく キャベツ サラダ油 豆ビーンズ ごまちらし ひんご レモン汁 人参加 セロリーハーブ]
6	水	魚のあんかけ 汁ピーフン 果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 サラダ油 ビーフ さつまいも 小麦粉 油	メルルーサ 豚肉 いりこ 牛乳 大豆 ひじき 鶏 肉	玉葱 人参加いんげん じいたけ もやしがねぎ みかん	スペゲティミニートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	スペゲティ 油 小麦粉 でんぶん 米	牛肉 豚肉 チーズ 豆乳 ベーコン かつお節	人参加玉葱 グリーンピース はくさいしめじのき
7	木	鶏肉のクリーム煮 温野菜サラダ 果物 ★丸パン	お茶 ご飯お焼き	九十九 小麦粉 油 コーン バター 米 ごま油	鶏肉 スキミルク かつお節 卵	玉葱 人参 バセリ カラフラワー ブロッコリー ヌーベル	高野豆腐の卵とじ 酢の物 すまし汁 ★ご飯	米油 サラダ油 ごま油	豆腐 なす お味噌 わかめ かまぼこ こんぶ かつお節	干し椎茸 人参加玉葱 グリーンピース きゅうり しめじ ねぎ
8	金	ぎせい豆腐 ごぼうサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 いもかりんとう	米 サラダ油 コーン油 マヨネーズ ふ さつまいも	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏 肉 かつお節 キャベツ ごぼう こまつな レーズン	玉葱 人参 料理豆 グリーンピース ごぼう こまつな レーズン	八宝菜 切干大根の酢の物 ★ご飯	米油 三温油 ごま油 でんぶん	豚肉 いか えび	はくさいもやし 玉葱 干し椎茸 人参加にんにく 切干しにんきゅうり
9	土	みそ煮こみうどん 座禅豆 ★ご飯	牛乳 カステラ	うどん さといも サラダ カステラ 米	豚肉 油揚げ わかめ もやし 大豆 しらす こんぶ 牛乳	人参 ごぼう ねぎ	魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 三温油 ごま	メルルーサ ひじき 油揚げ 豆腐 みそ いりこ	人参加やいんげん ねぎ だいこん えのきだけ
11	月	チキン南蛮 ボテトサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	長 小麦粉 油 サラダ 油 ひじき マヨネーズ 油炒飯	鶏肉 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	きゅうり 人参加 もやし こまつな	豆乳シチュー ゆず風味和え ★ご飯	米 ジャガイモ	鶏肉 豆乳 ひじき ハム	玉葱 人参加グリーンピース きゅうり とうもろこし かず葉栗
12	火	魚のごまみそマヨ焼き 春雨の酢の物 ニラ玉スープ ★ご飯	フルーツコーン フレーク	米 ごま マヨネーズ 春雨 サラダ油 でんぶん ジュレーフレーク	じいら みそ ハム 鶏 牛乳	きゅうり 人参加 バナナ バイン缶	親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 ジャガイモ 三温油 マヨネーズ 小麦粉 ごま	鶏肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参加干し椎茸 しらし チンゲンツイード かぶ
13	水	冬野菜のカレー 切干大根の即席漬け 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 ジャガイモ 小麦粉 りんご プロコローラー [®] カッパー	牛乳 牛肉 きな粉 スキミルク 第	玉葱 人参加 しめじ にんにく りんご プロコローラー [®] カッパー 切干大根	チャンパン 煮豆 ★ご飯	めん 油 三温油 米	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆	キャベツ 玉葱 人参加 きくらげ
14	木	肉じゃが ひじきの酢の物 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 チーズトースト	米 ジャガイモ しらたき 油 サラダ油 ごま油 パン	牛肉 ひじき ハム 豆乳 めん ごま豆 ひじき 牛乳 チーズ	玉葱 人参加 やいのん きゅうり トマト ねぎ	鶏肉のマーマレード焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ ★ご飯	米 マーマレード 三温油 マヨネーズ バター	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし 人参加 玉葱 バセリ
15	金	あじフライ キャベツの塩昆布和え 豚汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 小麦粉 バン油 油 さといも ごま サラダ バター	あじ 鯛 塩昆布 かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 きな粉	キャベツトウモロコシ 人参加 ごぼう だいこん ねぎ	ポークピーンズ ごまサラダ ★ご飯	米 ジャガイモ 三温油 ごま油	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪	玉葱 人参加 キャベツ きゅうり
16	土	クリームスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー ★ご飯	牛乳 丸ボーロ ネープル	スペゲティ 小麦粉 バター コーン 丸ボーロ	鶏肉 牛乳	玉葱 人参加 ぶなめじ バセリ ほうれん草 ネープル	炒り豆腐 和えもの 汁ピーフン ★ご飯	米 美油 三温油 ビーフ	豆腐 豚肉 麦 竹輪 豚肉 いりこ	玉葱 干し椎茸 人参加 キャベツ もやし ねぎ
18	月	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 小松菜と バナナのパウンド	米油 サラダ 小麦粉	豚肉 鋼油 揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参加 料理豆 五五 さといも いんげん はいのり えのき ねぎ	魚のコーンフレーク焼き ブロッコリーのサラダ 豆入りスープ ★ご飯	米 マヨネーズ 三温油 油 バター	牡 てづる ハム いんげん ねぎ ベーコン	ブロッコリー キャベツ バイン缶 イン 豆 かぼちゃ
19	火	チキンピーンズ 鉄分たっぷりサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも 油 ごま油 米 ごま油	豚肉 大豆 チーズ ひじき ハム しらす しらす 鶏	五五 人参加トマト グリーンピース ほうれんそう バナナ ねぎ	スパニッシュオムレツ れんこんと枝豆のソテー [®] 野菜スープ ★ご飯	米 ジャガイモ 油 バター 三温油	豚 ハム スキムミルク ベーコン 牛乳	玉葱 ハム れんこん えだまめ 人参加 かぼちゃ
20	水	魚のみそ煮 ごまマヨネーズ和え 村雲汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃの 蒸しケーキ	米 サラダ油 マヨネーズ でんぶん 小麦粉 油	さわら みそ 竹輪 豆腐 肉 わかめ いりこ 牛乳 スキミルク 第	しゅうが キャベツ 人参加 きゅうり いのき ねぎ かぼちゃ	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし ★ご飯	うどん 三温油	牛油 いりこ 油揚げ かつお節	玉葱 人参加 ねぎ こまつな
21	木	※誕生日会※ バターライス ほうれん草のキッシュ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター コーン パン サラダ	ベーコン 牛肉 鶏 生クリーム チーズ	玉葱 人参加 グリーンピース ほうれん草 さといも はいのり バイエン缶 バセリ りんご もも 白バイエン	雑菜 すまし汁 ★ご飯	長油 春雨 三温油	豚肉 鶏肉 ほんべん こんぶ かつお節	もやし ほうれんそう 人参加 干し椎茸 こまつな
22	金	すきやき かきたま汁 果物 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 しらたき 油 サラダ でんぶん じゃがいも 小麦粉	牛油 豆腐 鶏 かほまこ かつお節 牛乳 スキミルク チーズ	はくさい ねぎ 人参加 みかん いのき ほうれんそう	魚のカレー揚げ れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 三温油 ごま	ホキ 墓碑 わかめ いりこ みそ	れんこん 人参加 さといんげん たいこ
23	土	親子丼 すまし汁	牛乳 ビスケット バナナ	米 サラダ油 ビスケット	鶏肉 鶏 かつお節 はんべん こんぶ 牛乳	玉葱 ねぎ しめじ こまつな バナナ	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ★ご飯	米 三温油 ごま油 でんぶん 春雨 油	豆腐 蒜肉 ミハム 鶏	玉葱 干し椎茸 人参加 ショウガ きゅうり みすな
25	月	※クリスマス会※ ケチャップライス ローストチキン キャベツとバインのサラダ コーンポタージュ 果物	牛乳 クリスマスケーキ	米 バター 油 コーン サラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参加 グリーンピース にんにく しょウが キャベツ きゅうり バイエン缶 バセリ りんご もも 白バイエン	キーマカレー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター 三温油 はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 かに風味かまぼこ	玉葱 人参加 グリーンピース りんご にんにく こまつな
26	火	魚のかりんとう揚げ 大根と水菜の和え物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 でんぶん 油 サラダ ごま油 さといも パン バター	ホキ 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 なめし	しようが だいこん みずな	シーフードスパゲティ きのこスープ ★ご飯	スペゲティ 油 米	あさり いか えび ベーコン いりこ	玉葱 入参加 にんにく えのき しめじ しいたけ リーフレタス
27	水	※もちつき※ ゆかりごはん 雑煮 果物	お茶 せんべい	米 サラダ油 せんべい ゆかり	いりこ 鶏肉	生いいたけ 人参加 小松菜 白菜 みかん	はんぺん フライ キャベツの塩昆布和え あすか汁 ★ご飯	米 小麦粉 バン油 油	豚 ハム スキムミルク ベーコン	やべづり キュウリ ないじん 人参加 五五 テンゲンツイード
28	木	カレーうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン チーズ	うどん 油 でんぶん 砂糖 まろみ バウムクーヘン 味	鶏肉 かまぼこ いりこ 大豆 こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 人参加 わぎ にんにく かまぼこ いのき ねぎ	高野豆腐のそぼろあんかけ めしやしと豆苗の和え物 ★ご飯	米油 サラダ油 でんぶん ごま油	高野豆腐 豚肉	玉葱 人参加 じめじ さといんげん たらし うしゅう

*入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

久留米市子ども未来部