令和 8 年度 12月 献 立 表　　あいあいセンター

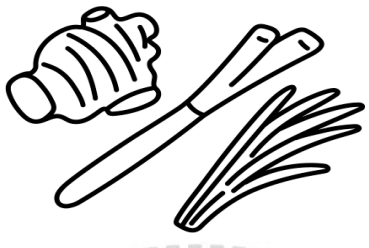
日 曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(火) 23(水)	ごはん	ミートオムレツ キャベツとりんごのサラダ カレー風味スープ、人参ゼリー	450 kcal 17.7g 190 mg	牛肉、豚肉、卵 高野豆腐、鶏肉 牛乳、チーズ	米、油、三温糖 片栗粉、じゃが芋	しめじ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、レーズン、パセリ、りんご
2(水) 15(火)	ごはん	しょうが焼き 豆腐揚げ団子 味噌汁、みかん	449 kcal 19.8g 149 mg	豚肉、豆腐 鶏肉、味噌	米、三温糖、油、 じゃが芋、パン粉 片栗粉	しょうが、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ コーン、にんじん、南瓜、大根、 しめじ、みかん
3(木) 16(水)	ごはん	マーボー豆腐 さつま揚げ、鶏肉汁 りんご	466 kcal 21.5g 200 mg	豆腐、豚肉、鶏肉 味噌、カニカマ、魚 高野豆腐、はんぺん	米、三温糖、油 片栗粉、里芋 ゴマ油	しめじ、白菜、しょうが、ニンニク 玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、 りんご
4(金) 14(月)	ツナ とじ丼	れんこんサラダ フライドポテト、豚汁 りんごゼリー	455 kcal 17.1g 179 mg	ツナ缶、高野豆腐 薄揚げ、卵、ハム チーズ、豚肉、豆腐 味噌	米、油、三温糖 ゴマ油、じゃが芋 里芋、	玉ねぎ、にんじん、生しいたけ、ねぎ れんこん、きゅうり、セロリ、ごぼう 大根、ねぎ
7(月) 25(金)	ごはん	魚中華炒め じゃがいものコンソメ煮 ミネストローネ、バナナ	459 kcal 14.1g 116 mg	魚、ベーコン、ハム	米、片栗粉、油 三温糖、じゃが芋 バター、	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー 生しいたけ、キャベツ、なす、トマト缶 ニンニク、バナナ
8(火) 21(月)	ちゃん ぽん	かぼちゃオムレツ 大根ささみサラダ ヨーグルト	436 kcal 24.2g 285 mg	豚肉、カニカマ、卵 牛乳、牛肉、鶏肉 高野豆腐、ヨーグルト	中華麺、油、 ゴマ油、三温糖 片栗粉、	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ チンゲン菜、生しいたけ、しょうが ニンニク、南瓜、大根、きゅうり
9(水) 17(木)	ロール パン	ポークビーンズ チキンスティック チャウダー、ミロゼリー	459 kcal 24.6g 300 mg	白いんげん、豚肉 高野豆腐、鶏肉 ベーコン、牛乳、	パン、油、三温糖 片栗粉、じゃが芋 バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、トマト缶 コーン、
10(木) 22(火)	ごはん	鶏肉唐揚げ 大根洋風煮 味噌汁、チョコバナナプリン	448 kcal 19.2g 212 mg	鶏肉、ベーコン、味噌 厚揚げ、牛乳	米、片栗粉、油 小麦粉、三温糖	しょうが、ニンニク、ブロッコリー 大根、にんじん、しめじ、玉ねぎ バナナ
11(金) 24(木)	ごはん	ささみフライ カリフラワーサラダ 味噌汁、カルピスミルクゼリー	466 kcal 21.9g 208 mg	鶏肉、チーズ、豆腐 味噌、牛乳、ツナ缶	米、油、小麦粉、 パン粉、ゴマ油 三温糖、	キャベツ、カリフラワー、にんじん ワカメ、えのき、玉ねぎ、
18(金)	ごはん	ミートローフ 小松菜のごま和え かぼちゃシチュー、オレンジ	476 kcal 17.1g 234 mg	牛肉、豚肉、豆腐、卵 カニカマ、ベーコン 牛乳、味噌	米、パン粉、油 三温糖、片栗粉 ゴマ、小麦粉、 バター	トマト、玉ねぎ、小松菜、キャベツ にんじん、南瓜、しめじ、ニンニク オレンジ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なっています。

体を温める食事をとろう

鍋料理や汁ものなどの温かい食事をとることで、体が温まり、血液の流れが良くなります。

寒い時期には、生姜・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材をとり入れて、冬を元気に過ごしましょう。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q　大根のどの部分がおでん向き？

①葉に近い部分　②真ん中　③細い部分

A　正解は②

真ん中の部分は、辛味と甘味のバランスがよくてやわらかく、太さがほぼ一定なので煮込む時間が調節しやすいという利点があります。

※①葉に近い部分は、水分が多く甘みが強いので、サラダなど生食向きです。
※③細い部分は、水分が少なく辛みが強いので、漬物向きです。

