

【バイキンバリアメニュー】

今年も残すところ、あと1か月となりました。寒さも一段と厳しく冬本番ですね。
風邪やインフルエンザが流行しやすい時期なので、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。

12月も先月に引き続き、3色食品群のうち、ビタミン・ミネラルを含み身体の調子を整えるものになる食品である「緑色の食品」(野菜、果物、きのこ類)を多く取り入れた「バイキンバリアメニュー」を考えました。
旬である小松菜や人参、ほうれん草などの緑黄色野菜、ごぼうや大根、キャベツなどの淡色野菜を取り入れています。

12/21冬至メニュー：自身魚のゆずあんかけと「ん」(運)がつくサラダ
冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。
南瓜(なんきん)・いんげん・人参(にんじん)の「ん」が2回つく野菜をサラダにしました。

今月のお誕生会メニュー



- *ケチャップライス
- *牛乳
- *フライドチキンカレー風味
- *バナナチョコサンドケーキ
- *フライドポテト
- *ブロッコリーのサラダ
- *香りスープ



| | | <献立表> | | | | | |
|----|----|-------|---|---|---|---|--|
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | ★ | | | | | | バビーせんべい 米 穀物酢 さとう しょう油 ツナ缶 アスハラガス しいたけ 濃口しょうゆ にんじん さとう ■トッピング のり ■豚肉と根菜の煮物 ぶたにく だいこん さつまいも ごぼう グリーンピース 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 ■ずまし汁 こまつな もやし しいたけ しょう油 濃口しょうゆ 魚) ツナ缶は入れない |
| | 3時 | | | | | | ■牛乳 牛乳 ■○キャベツ焼き キャベツ 絹とうふ あぶらあげ かたくり粉 キャノーラ油 ★中濃ソース ★マヨネーズタイプ あおさ 削りぶし 乳) ほうじ茶に変更 削りぶし) 削りぶしは入れない 1144kcal 539kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.6g 食塩 1.9g 糖 206mg 鉄 2mg |
| 昼食 | ★ | | | | | | ■ごはん 米 ■肉豆腐 ぎゅうにく 焼とうふ はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みりん風 青ねぎ ■インゲンとちりめんの和え物 インゲン 切干だいこん ちりめん さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■みそ汁 じゃがいも ほうれん草 青ねぎ みそ 混合削りぶし ちりめん) ちりめんは入れない 魚) 豚肉または鶏肉に変更 練り製品) ちくわは入れない |
| | 3時 | | | | | | ■牛乳 牛乳 ■★ココアパンケーキ こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう ココア キャノーラ油 乳) 豆乳に変更 1144kcal 576kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.6g 食塩 1.3g 糖 362mg 鉄 3.4mg |
| 昼食 | ★ | | | | | | ■ごはん 米 ■鯛の香味焼き さば みりん風 しょうが にんにく しそ みりん風 濃口しょうゆ ■もやしの和え物 もやし ちくわ きゅうり さとう 濃口しょうゆ ■うの花いり煮 おから しいたけ にんじん あぶらあげ きぬさや さとう みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ずまし汁 だいこん しろな 白ねぎ しょう油 濃口しょうゆ 混合削りぶし 魚) 豚肉または鶏肉に変更 練り製品) ちくわは入れない |
| | 3時 | | | | | | ■牛乳 牛乳 ■○米粉の味噌ラーメン フォー ぶたにく たまねぎ コーン キャノーラ油 青ねぎ しょう油 濃口しょうゆ ■みそ ★とりがらスープ 乳) ほうじ茶に変更 1144kcal 569kcal 蛋白質 22.7g 脂質 23.5g 食塩 2.3g 糖 212mg 鉄 1.9mg |
| 昼食 | ★ | | | | | | ■ごはん 米 ■白身魚の磯辺揚げ 赤身 塩 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ナンク あおさ キャノーラ油 ■小松菜とえのきの和え物 こまつな もやし えのき さとう 濃口しょうゆ ■五目煮豆 だいず水煮 ごぼう こんにゃく ちくわ にんじん 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■みそ汁 たまねぎ さつまいも きぬさや みそ 混合削りぶし 魚) 豚肉または鶏肉に変更 練り製品) ちくわは入れない |
| | 3時 | | | | | | ■牛乳 牛乳 ■豆腐のナゲット 鶏ひき肉 味噌とうふ たまねぎ ★とりがらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ 乳) 豆乳に変更 1144kcal 583kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22g 食塩 1.9g 糖 217mg 鉄 1.7mg |
| 昼食 | ★ | | | | | | ■ごはん 米 ■★バイキンバリアメニュー★ ■ごはん ■白身魚の磯辺揚げ 赤身 塩 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ナンク あおさ キャノーラ油 ■小松菜とえのきの和え物 こまつな もやし えのき さとう 濃口しょうゆ ■五目煮豆 だいず水煮 ごぼう こんにゃく ちくわ にんじん 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■みそ汁 たまねぎ さつまいも きぬさや みそ 混合削りぶし 魚) 豚肉または鶏肉に変更 練り製品) ちくわは入れない |
| | 3時 | | | | | | ■牛乳 牛乳 ■ぶどうゼリー ぶどうジュース 水 さとう かんてん 乳) ほうじ茶に変更 1144kcal 508kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.7g 食塩 1.7g 糖 212mg 鉄 2.3mg |
| 昼食 | ★ | | | | | | ■ごはん 米 ■おにぎり(わかめ) 米 わかめ ■★○米粉の鶏そぼろ豆腐うどん フォー 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ごま油 青ねぎ ★とりがらスープ とうにゅう みそ ■白菜の和え物 はくさい あぶらあげ きぬさや さとう 濃口しょうゆ 乳) ほうじ茶に変更 削りぶし) 削りぶしは入れない 1144kcal 531kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10g 食塩 1.2g 糖 208mg 鉄 1.4mg |
| | 3時 | | | | | | ■牛乳 牛乳 ■○ごまクッキー こめ粉 ごま かたくり粉 さとう とうにゅう キャノーラ油 カドヤ・純正ごま油 乳) 豆乳に変更 1144kcal 594kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.7g 食塩 2.1g 糖 250mg 鉄 2.1mg |

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|--|--|--|---|---|--|
| | はいはいん | ほっぴーだーん | べびーせんべい | やさいのはいはいん | ほっぴーだーん | べびーせんべい |
| ★ | ■肉味噌あんかけ丼 米 合ひき肉 鶏ひき肉 だしずみ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ しょうが にんにく しお ＊とりがらスープ ＊赤みそ 濃口しょうゆ かたくり粉 ■キャベツサラダ きゃべつ レッドオニオン きゅうり ちりめん さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■バナナ バナナ | ■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく しょうが みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■青菜の胡麻和え しろな はくさい ごま さとう 濃口しょうゆ カドヤ 純正ごま油 ■炊き合わせ あつあげ にんじん インゲン 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 だしこん かぼちゃ カットわかめ みそ 混合削りぶし | ■ごはん 米 ■マカロニグラタン マカロニ じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ テーズ こむぎ粉 キャノーラ油 ケチャップ ウスターソース さとう ■パン粉 ■かざり ハセリ缶 ■白身フライ ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 こむぎ粉 ■パン粉 キャノーラ油 ■添え ブロッコリー しお ■かきたま汁 たまご かたくり粉 たまねぎ 青ねぎ しお 濃口しょうゆ 混合削りぶし かたくり粉 | ■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん 青ねぎ りょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ しょうが キャノーラ油 ■ひじきの煮物 ひじき だしずみ コーン きぬさや さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■みそ汁 だしこん もやし しめじ みそ 混合削りぶし | ■ごはん 米 ■鶏の塩焼き とり しお キャノーラ油 ■インゲンの和え物 インゲン あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■切干大根の煮物 切干だいこん しょうが にんじん ■さつまあげ グリーンピース さとう グリーンピース さとう 濃口しょうゆ ■さつまあげ グリーンピース さとう 濃口しょうゆ ■ずまし汁 絹とうふ ほうれんそう 白ねぎ しお 濃口しょうゆ 混合削りぶし | ■ひめ＊生活発表会＊ ■シューズ アハ＊フンのぶどうとらご |
| | ちりめん) ちりめんは入れない | | (小麦) フォーに変更 (乳) チーズは入れない (小麦) 片栗粉に変更 (小麦) パン粉は大豆フレックに変更 (魚) 豚肉または鶏肉に変更 (小麦・小麦) 片栗粉に変更 (卵) コーンに変更 | | 魚) 豚肉または鶏肉に変更 練り製品) さつまあげは入れない | |
| ★ | ■牛乳 牛乳 ■フライドポテト～コンソメ～ ポテト キャノーラ油 ＊ブイヨン | ■ほうじ茶 ほうじ茶 ■＊かきみおやつ＊ ■雑穀おにぎり・おかず煮干し 米 十八穀米 しお ■おかず煮干し おかず煮干し | ■牛乳 牛乳 ■餃子のラスク 餃子 小麦粉 牛乳 無塩バター グラニュー糖 | ■牛乳 牛乳 ■豆乳もち とうりゅう かたくり粉 さとう きな粉 | ■牛乳 牛乳 ■あんまん こめ粉 さとう ベーキングパウダー とうりゅう キャノーラ油 小豆あん | |
| | 乳) 豆乳に変更 | 魚) おしゆびりこんSに変更 | 乳) 豆乳に変更 (小麦・乳・乳) 餃子のラスクはお菓子に変更 | 乳) ほうじ茶に変更 | 乳) 豆乳に変更 | |
| | 1844 - 501kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.7g 食塩 1.4g 糖 26.0mg | 1844 - 595kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16g 食塩 1.6g 糖 23.9mg | 1844 - 664kcal 蛋白質 26.4g 脂質 23.3g 食塩 1.8g 糖 25.0mg | 1844 - 527kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.6g 食塩 1.8g 糖 2.8mg | 1844 - 516kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.1g 食塩 1.6g 糖 1.6mg | 1844 - 588kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g 糖 0mg |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ★ | ■ごはん 米 ■Oビーフシチュー ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 ＊ブイヨン ケチャップ ＊米粉のハヤシルウ ハセリ缶 ■彩りサラダ はくさい だしずみ きゅうり 赤パプリカ コーン さとう レモン果汁 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■オレンジ オレンジ | ■★バイキンパリアメニュー★ ■ごはん 米 ■鶏の煮付け さほ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう ■小松菜の湯葉和え物 こまつな きゃべつ 平湯葉 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■金平炒め にんじん ごぼう インゲン キャノーラ油 ごま油 さとう 濃口しょうゆ ごま ■みそ汁 かぼちゃ まいたけ えのき きぬさや みそ 混合削りぶし | ■ごはん 米 ■おでん風 とりにく だいこん にんじん こんにやく あつあげ ちくわ さつまあげ ＊ポークウインナー 混合削りぶし 濃口しょうゆ さとう ■もやし和え物 もやし きゅうり ひじき 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 さつまいも しろな しめじ みそ 混合削りぶし | ■＊お誕生会＊ ■ケチャップライス 米 たまねぎ コーン しお りょうり酒 ケチャップ キャノーラ油 ■フライドチキン～カレー風味～ とりにく りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ カレー粉 かたくり粉 かつおチ キャノーラ油 ■フライドポテト フレンチポテト しお キャノーラ油 ■あおさ ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ キャノーラ油 さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■香りスープ たまねぎ ほうれんそう セロリ にんじん ＊ブイヨン ハセリ缶 | ■★冬至メニュー★ ■★白身魚のゆずあんかけ ホキ りょうり酒 ケチャップ キャノーラ油 ■ゆずあん はくさい たまねぎ にんじん きぬさや ゆず さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ん(ん)がつくサラダ かぼちゃ インゲン にんじん ＊マヨネーズタイプ しお ■みそ汁 木綿とうふ だいこん 豆腐 みそ 混合削りぶし | ■おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり ■O米粉の醤油～炒 フォ きゃべつ たまねぎ にんじん キャノーラ油 コーン 濃口しょうゆ ＊とりがらスープ ■カリフラワーのドレッシング カリフラワー ちくわ きゅうり 黄パプリカ 赤ドレッシング |
| | 魚) 豚肉または鶏肉に変更 | 魚) 豚肉または鶏肉に変更 | 練り製品) ちくわは入れない 練り製品) さつまあげは入れない | 魚) 豚肉または鶏肉に変更 | 練り製品) ちくわは入れない | |
| ★ | ■牛乳 牛乳 ■Oちぢみ たらこ たまねぎ ちくわ にんじん かたくり粉 ＊とりがらスープ カドヤ 純正ごま油 | ■牛乳 牛乳 ■O米粉のわかめうどん フォ カットわかめ あぶらあげ にんじん 青ねぎ 混合削りぶし みりん風 さとう しお 濃口しょうゆ | ■牛乳 牛乳 ■O黒糖レーズン無シパン この粉 ベーキングパウダー 黒さとう とうりゅう 干ぶどう キャノーラ油 | ■牛乳 牛乳 ■★バナナサンドチョコケーキ この粉 ベーキングパウダー 黒さとう とうりゅう ココア キャノーラ油 ■クリーム&バナナ バナナ とうりゅう さとう コーンスターチ ■飾り 砂糖 | ■牛乳 牛乳 ■O豆乳プリン さとう とうりゅう ＊バナナ ■トッピング いちごジャム | ■牛乳 牛乳 ■みたらし団子 しらたふ さとう 濃口しょうゆ さとう 水 かたくり粉 |
| | 乳) 豆乳に変更 練り製品) ちくわは入れない | 乳) ほうじ茶に変更 | 乳) 豆乳に変更 | 乳) ほうじ茶に変更 | 乳) 豆乳に変更 | 乳) ほうじ茶に変更 |
| | 1844 - 569kcal 蛋白質 14.3g 脂質 19.2g 食塩 2.2g 糖 18.0mg | 1844 - 562kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.3g 食塩 1.9g 糖 2.3mg | 1844 - 544kcal 蛋白質 23g 脂質 16.4g 食塩 1.9g 糖 2.4mg | 1844 - 691kcal 蛋白質 21.5g 脂質 28.2g 食塩 2g 糖 1.8mg | 1844 - 509kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.2g 食塩 1.7g 糖 1.9mg | 1844 - 528kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.4g 食塩 2.4g 糖 1.2mg |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| ★ | ■振替休日  | ■ごはん 米 ■八宝菜風 ぶたにく さつまあげ はくさい たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ビーンズ しょうが にんにく キャノーラ油 ＊とりがらスープ しお ごま油 かたくり粉 ■切干大根の酢の物 切干だいこん きゅうり 赤パプリカ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■中華スープ こまつな とうふ カットわかめ ＊とりがらスープ カドヤ 純正ごま油 | ■ごはん 米 ■白身魚のチーズ焼き ホキ しお こしょう テーズ ハセリ缶 キャノーラ油 ■ナポリタン ■スパゲティ たまねぎ グリーンピース ＊ポークウインナー しお ケチャップ キャノーラ油 ■インゲンと玉子のサラダ インゲン ■たまご にんじん ■マヨネーズタイプ ■コンソメスープ じゃがいも ブロッコリー コーン ＊ブイヨン | ■★バイキンパリアメニュー★ ■ごはん 米 ■筑前煮 とりにく あつあげ にんじん しょうが にんにく ごぼう さとう キャノーラ油 ■★ブイヨン ケチャップ ウスターソース さとう ■グリーンピース ■ほうれん草と舞茸のソテー ほうれんそう はくさい まいたけ さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■みそ汁 さつまいも たまねぎ えのき みそ 混合削りぶし | ■Oカレールイス 米 ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう キャノーラ油 ★ブイヨン ケチャップ ウスターソース ＊7粒のソテーカレールウ ■白菜サラダ はくさい あぶらあげ コーン きゅうり ひじき セバレートドレッシング さとう ■りんご りんご | |
| | 練り製品) さつまあげは入れない | 魚) 豚肉または鶏肉に変更 (乳) ノンエッグマヨに変更 (小麦) フォーに変更 (卵) 黄パプリカに変更 | 魚) 豚肉または鶏肉に変更 (乳) ノンエッグマヨに変更 (小麦) フォーに変更 (卵) 黄パプリカに変更 | 乳) ほうじ茶に変更 | 乳) 豆乳に変更 | |
| ★ | ■ほうじ茶 ほうじ茶 ■おにぎり(菜めし) 米 菜めし ちりめん | ■牛乳 牛乳 ■ドーナツ こむぎ粉 ベーキングパウダー さとう キャノーラ油 砂糖 | ■牛乳 牛乳 ■南瓜のおやき かぼちゃ かたくり粉 さとう きな粉 さとう 水 キャノーラ油 | ■牛乳 牛乳 ■Oきなこクッキー こめ粉 かたくり粉 さとう きな粉 さとう 水 キャノーラ油 |  | |
| | ちりめん) ちりめんは入れない | 乳) 豆乳に変更 (小麦) ドーナツはお菓子に変更 | 乳) ほうじ茶に変更 | 乳) 豆乳に変更 | 株式会社東テスデバイス | |
| | 1844 - 512kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.4g 食塩 2.1g 糖 16.1mg | 1844 - 609kcal 蛋白質 24g 脂質 22.1g 食塩 1.8g 糖 1.3mg | 1844 - 555kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.7g 食塩 1.9g 糖 2.8mg | 1844 - 659kcal 蛋白質 15g 脂質 24.3g 食塩 2.1g 糖 2mg | 栄 隆 士 井 上 | |