

# 12月献立表

## 【ヤクルトキッズスクール西神戸】

| 日付 | 曜日 | 昼食                                | おやつ                                                                                                  | カロリー<br>たんぱく質 | 主にかからたをつくるもの               | からだの調子を整えるもの                        | 熱や力のもとになるもの                       | 曜日 | 昼食 | おやつ                                         | カロリー<br>たんぱく質    | 主にかからたをつくるもの | からだの調子を整えるもの                           | 熱や力のもとになるもの                                    |                      |
|----|----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----|----|---------------------------------------------|------------------|--------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|
| 1  | 月  | 中華丼<br>ミートボール<br>たまごスープ           | ☆豆乳ドーナツ<br>牛乳<br> | 495<br>206    | 豚肉・ミートボール・卵・豆乳・牛乳          | 白菜・玉葱・人参・ちんげん菜・しいたけ・青葱              | 米・油・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス             | 19 | 金  | トナカイライス<br>鶏肉の唐揚げ<br>野菜スープ<br>フルーツ          | ☆イチゴカップケーキ<br>牛乳 | 723<br>19.2  | ワインナー・ちくわ・鶏肉・卵・牛乳・ホイップクリーム             | 玉葱・グリーンピース・生姜・ブロッコリー・南瓜・大根・キャベツ・パセリ・リンゴ・イチゴジャム | 米・油・片栗粉・マーガリン・砂糖・小麦粉 |
| 2  | 火  | 鶏肉のマヨネーズ焼き<br>小松菜の煮浸し<br>さつま芋のみそ汁 | ☆バイゼンゼリー<br>牛乳                                                                                       | 412<br>17.3   | 鶏肉・ちくわ・あげ・味噌・かつおぶし・セラチン・牛乳 | ハセリ・小松菜・玉葱・人参・青葱・昆布・ハインジューズ         | 砂糖・油・マヨネーズ・米・さつま芋                 | 22 | 月  | カレーハンバーグ<br>ブロッコリー・サラダ<br>ごはん<br>麺のみそ汁      | ☆ちんすこう<br>牛乳     | 533<br>14.8  | ハンバーグ・味噌・玉葱・グリーンピース・ブロッコリー・人参・白菜・青葱・昆布 | カレー・ブレイク・米・麩・小麦粉・砂糖・油                          |                      |
| 3  | 水  | 豚肉のオイスター炒め<br>春巻き<br>ほうれん草のスープ    | ☆クッキー<br>牛乳                                                                                          | 428<br>17.4   | 豚肉・春巻・卵・牛乳                 | キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ほうれん草・大根            | 油・砂糖・片栗粉・こま油・マーガリン・小麦粉・ホットケーキミックス | 23 | 火  | 鶏肉の南部焼き<br>カニカマとキャベツの和え物<br>ごはん<br>かぼちゃのみそ汁 | ☆きな粉パン<br>牛乳     | 452<br>19.6  | 鶏肉・かに風味ステイック・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳           | キャベツ・人参・インゲン・南瓜・玉葱・青葱・昆布                       | 油・砂糖・白ごま・米・食パン       |
| 4  | 木  | 白身魚の天ぷら<br>平天とじゃが芋の煮付<br>もやしのみそ汁  | ☆ジャムヨーグルト<br>お茶                                                                                      | 317<br>14.3   | ホキ・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・ヨーグルト    | 玉葱・人参・インゲン・緑豆もやし・わかめ・青葱・昆布          | 天ぷら粉・油・じゃが芋・砂糖・米                  | 24 | 水  | 白身魚の煮付<br>卵と小松菜の炒め物<br>ごはん<br>豆腐のみそ汁        | ☆ホットケーキ<br>牛乳    | 390<br>18.7  | ホキ・卵・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳                   | 生姜・小松菜・玉葱・人参・キャベツ・青葱・昆布・イチゴジャム                 | 砂糖・油・米・ホットケーキミックス    |
| 5  | 金  | スパゲティボリタン<br>ツナサラダ<br>白菜のスープ      | ☆おにぎり<br>お茶                                                                                          | 411<br>12.3   | ウインナー・シーチキン                | 玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・白菜・コーン・パセリ     | スパゲティ・油・砂糖・米                      | 25 | 木  | ヤンニョムチキン<br>じゃこと大根のサラダ<br>ごはん<br>わかめスープ     | ☆ももゼリー<br>牛乳     | 386<br>15.8  | 鶏肉・味噌・しらす・セラチン・牛乳                      | 生姜・大根・きゅうり・人参・わかめ・玉葱・コーン・青葱・ももジュース             | 砂糖・片栗粉・油・白ごま・米       |
| 8  | 月  | すき焼き丼<br>ポイルウインナー<br>小松菜のみそ汁      | ☆ぶどうゼリー<br>牛乳                                                                                        | 436<br>19.1   | 豚肉・ウインナー・味噌・かつおぶし・セラチン・牛乳  | 白菜・玉葱・人参・キヌサヤ・ブロッコリー・小松菜・昆布・ぶどうジュース | 米・麩・砂糖                            | 26 | 金  | 年越しうどん<br>白菜のお浸し<br>フルーツ                    | ☆おにぎり<br>お茶      | 336<br>12.8  | あげ・鶏肉・かつおぶし・かに風味ステイック                  | 昆布・青葱・白菜・人参・しめじ・パナ                             | うどん・砂糖・米             |

ヤクルト製品使用メニュー

シスターズ  
学校

※1日(月)のおやつで提供します。



地產地產 221

兵庫県産  
白菜とツナの和え物

白菜は兵庫県内では淡路島や神戸市北区での栽培がさかんです。ピタミーンとカルシウムを多く含み、塩分を体外に排出するカリウムも含まれます。お鍋や漬物だけでなく、シチューなどの洋風メニューにも合います。

※15日(月)の昼食で提供します。



|    |   |                                              |                 |             |                                    |                                                      |                                               |
|----|---|----------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 9  | 火 | 鶏肉の竜田揚げ<br>もやしの和え物<br>かぼちゃのみそ汁               | ☆マフィン<br>牛乳     | 485<br>20.4 | 鶏肉・味噌・かつお<br>ぶし・牛乳                 | 生姜・緑豆もやし・<br>ほうれん草・人参・<br>南瓜・青葱・昆布                   | 片栗粉・油・砂糖・<br>白ごま・米・葱・マ<br>ーガリン                |
| 10 | 水 | 白身魚のみそ焼き<br>チンゲン菜の卵ごじ<br>そうめんのすまし汁           | ☆マフィン<br>牛乳     | 432<br>18.3 | ホホ・白みそ・卵・<br>かつおぶし・牛乳              | ちんげん菜・玉葱・<br>人参・昆布・青葱                                | 砂糖・米・そうめ<br>ん・ホットケーキ・<br>ミックス・マーガ<br>リン       |
| 11 | 木 | ハヤシライス<br>和風サラダ<br>フルーツ                      | ☆ちんすこう<br>牛乳    | 552<br>15.1 | 豚肉・シーチキン・<br>牛乳                    | 玉葱・人参・大根・<br>きゅうり・リンゴ                                | 米・油・小麦粉・砂<br>糖                                |
| 12 | 金 | あんかけうどん<br>貝柱フライ<br>フルーツ                     | ☆おにぎり<br>お茶     | 361<br>13.1 | 鶏肉・かつおぶし・<br>貝柱フライ                 | 白菜・こまつ菜・人<br>参・昆布・ハイン缶                               | うどん・片栗粉・<br>油・米                               |
| 15 | 月 | 豚肉<br>兵庫県産 白菜と<br>兵庫県産 白菜と<br>大根のみそ汁         | ☆ビーチフルーチェ<br>お茶 | 318<br>13.8 | 豚肉・シーチキン・<br>味噌・かつおぶし・<br>フルーチェ・牛乳 | 玉葱・人参・キヌサ<br>ヤ・白菜・インゲ<br>ン・大根・わかめ・<br>昆布             | 米・砂糖・片栗粉                                      |
| 16 | 火 | バーベキューチキン<br>チーズ入りコールスロウサダ<br>ごはん<br>オニオンスープ | ☆クッキー<br>牛乳     | 525<br>16.6 | 鶏肉・スライスチー<br>ズ・卵・牛乳                | キャベツ・きゅう<br>り・玉葱・人参・パ<br>セリ                          | 砂糖・油・マヨネー<br>ズ・米・マーガリ<br>ン・小麦粉・ホッ<br>トケーキミックス |
| 17 | 水 | 醤油ラーメン<br>煮し焼売<br>フルーツ                       | ☆おにぎり<br>お茶     | 374<br>14.4 | 豚肉・シューマイ                           | 白菜・玉葱・チンゲ<br>ン菜・人参・みかん                               | ラーメン・ごま油・<br>白ごま・米                            |
| 18 | 木 | クリームシチュー<br>白身魚フライ<br>ハン<br>フルーツ             | ☆フルーツゼリー<br>牛乳  | 504<br>18.6 | ウインナー・ホキ・<br>セラチン・ホイップ<br>クリーム・牛乳  | 玉葱・人参・ほうれ<br>ん草・コシ・ハサ<br>ナ・りんご・ジュー<br>ス・黄桃缶・ハイン<br>缶 | じゃが芋・小麦粉・<br>パン粉・油・ローレ<br>ハン・砂糖               |

※朝食のやつにヤクルトを提供しています。