【卵】

2026年12月献立表

うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	豚肉と白菜の旨煮丼	豚肉	ご飯/油/片栗粉	白菜/きくらげ/にんにく/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	419
	わかめスープ	わかめ	ごま	玉葱	
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					15.5
2 水	わかめご飯	わかめ	ご飯		エネルギー(kcal)
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/はんぺん/つみれ/揚げボウル/昆布	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	386
	おかか和え	鰹節		白菜/小松菜	
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
					14.8
3 木	あんかけうどん	豚肉	うどん/油 /片栗粉	人参/玉葱/小松菜/白菜/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	400
	みかん			みかん	
					たんぱく質(g)
					16.2
4 金	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鮭の人参クリームソース	鮭/牛乳/生クリーム	バター/小麦粉/油	人参	395
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/ブロッコリー	
	ほうれん草と豚肉のスープ	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)
	柿			柿	19
7 月	和風麻婆豆腐丼	豚ひき肉/豆腐	ご飯/油/片栗粉	人参/長ネギ/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			小松菜/キャベツ	408
	味噌汁	わかめ/味噌		玉葱	
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
					16.4
8 火	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	411
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					15.3
9 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	赤魚の塩焼き	赤魚			376
	野菜炒め(鶏ガラ)		油	キャベツ/人参/もやし/にら	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
	柿			柿	18.2
10 木	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		370
	ブロッコリーとベーコンのサラダ	ベーコン	油	ブロッコリー/コーン/人参	
	大根と椎茸の玉子スープ	卵		大根/椎茸	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	19.3
11 金	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ/油	玉葱/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	392
	牛ひき肉と野菜のスープ	牛ひき肉	油	人参/玉葱/キャベツ	
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					18.1
14 月	カレーうどん	豚肉/チーズ/脱脂粉乳	うどん/油/小麦粉	人参/玉葱/ほうれん草/キャベツ/生姜	エネルギー(kcal)
	さつまいものそぼろ煮	鶏ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	439
	柿			柿	
					たんぱく質(g)
					15.6
15 火	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキの生姜焼き	カジキマグロ	砂糖/油/小麦粉	生姜	388
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
	りんご			りんご	21.2
16 水	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	ポトフ	鶏肉、ベーコン	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	414
	ブロッコリーボイル		マヨネーズ	ブロッコリー	
	キャンディーチーズ	チーズ			たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	21.6

17 木	中華丼	豚肉/ナルト	ご飯/油/片栗粉	人参/キャベツ/キクラゲ/生姜	エネルギー(kcal)
	中華和え		ごま油	キャベツ/きゅうり	460
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	ワンタンの皮/油	長葱/生姜	
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					18.1
18 金	ひじきご飯	ひじき	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal)
	味噌ちゃんこ	鶏肉/味噌/油揚げ	油	白菜/長葱/人参/にら/もやし/椎茸	432
	小松菜とキャベツのオイスターソース和え			キャベツ/小松菜/にんにく	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					15.2
21 月	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ポテトグラタン	ベーコン/生クリーム/牛乳/チーズ	じゃがいも/さつまいも/バター/小麦粉	玉葱/マッシュルーム	399
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	
	大根と椎茸の玉子スープ	卵		大根/椎茸	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	15
22 火	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉	油/ 砂糖	大根/人参/生姜	417
	酢の物	ツナ/わかめ	砂糖	人参/レタス/胡瓜	
	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉ねぎ	たんぱく質(g)
	柿			柿	15.6
23 水	中華あんかけ焼きそば	豚肉/ナルト	中華麺/油/片栗粉	人参/キャベツ/キクラゲ/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	392
	わかめスープ	わかめ	ごま	玉葱	
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					16
24 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の味噌焼き	鮭/味噌	砂糖/ごま/片栗粉		411
	和え物			キャベツ/人参	
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	たんぱく質(g)
	りんご			りんご	18.5
25 金	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	にんにく	424
	カリフラワーとコーンのサラダ		油	カリフラワー/きゅうり/コーン	
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			玉葱/カットトマト	たんぱく質(g)
	いちごケーキ	生クリーム/卵/牛乳	ホットケーキミックス/砂糖	いちご/みかん缶	19.7
28 月	ハヤシライス	豚肉	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	443
	りんご			りんご	
					たんぱく質(g)
					13.7

・一食、407kcalを目安としています。
・都合により、変更することがあります。
・麦茶と牛乳は、毎日です。
・サラダは、ボイルします。





胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？　胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは
「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。

お腹スッキリ！は風邪予防にも

私たちの体の中には、侵入してきたウイルスを撃退し、風邪を予防してくれる免疫細胞たちがいます。



この免疫細胞、約60～70％が腸にいるといわれます。また、腸の中には免疫細胞を元気にさせる善玉菌などの細菌がいます。善玉菌は食事で増やしたり活発にさせたりできるので、毎日の食事で意識してみてください。

善玉菌が増える＆活発になる習慣

朝ごはん　朝ごはんを食べた後は便が出やすくなり、悪玉菌が増える便秘を予防できます。

発酵食品をとる　納豆やヨーグルトなどには善玉菌が含まれます。

食物繊維をとる　海藻・きのこなどは善玉菌のエサになります。

