

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネ ルギー (kcal)		
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにやつちからの もとなるもの(黄)		おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	
1	月	むぎごはん さばのこうみやき だいこんおろし こまつなのびたし とんじる		さば ぶたにく とうふ みそ		むぎ ごまあぶら さとう ごま さといも こんにやく	にんにく ふるね にら だいこん こまつな にんじん しめじ ごぼう ねぎ	598
2	火	かきあげうどん (さくらえびのかきあげ・さつまいもてんぷら) ごまあえ		かまぼこ さくらえび たまご		でんぷん あぶら さつまいも こむぎこ ごま さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい	690
3	水	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに みそしる		あぶらあげ いか ぶたにく とうふ みそ わかめ		あぶら むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ほししいたけ にんじん ふるね たまねぎ グリーンピース ねぎ	620
4	木	しょくパン とうふのカレーに グリーンサラダ フルーツ		ぶたにく とうふ チーズ		あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レーズン フルーツ	633
5	金	むぎごはん ちくぜんに みそしる なっとう		とりにく こんぶ ちくわ あぶらあげ みそ なっとう		むぎ あぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリーンピース だいこん こまつな	601
8	月	パーガーパン さんかくソーセージのごまパンこあげ やさいソテー クリームスープ		たまご さんかくソーセージ ベーコン スキムミルク		あぶら パンこ こむぎこ ごま バター じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	659
9	火	チキンピラフ かにサラダ たまごスープ フルーツ		とりにく かに とうふ たまご		バター むぎ マヨネーズ ごま でんぷん	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース ブロッコリー キャベツ パセリ フルーツ	631
10	水	メープルロール じゃがいもとウィンナーのトマトに りんごサラダ		ベーコン ポークウィンナー		バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり りんご レーズン パインかん	672
11	木	むぎごはん マーボードウフ わかめスープ フルーツ		ぎゅうにく わかめ ぶたにく みそ とうふ		むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ふるね にんにく たまねぎ にんじん ねぎ にら フルーツ	625
12	金	ふゆやさいかレー ふくじんづけ フルーツヨーグルトタルト		ぎゅうにく ぶたにく ほたて ヨーグルト		むぎ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぶ レーズン カブチン フロイト みかんかん パインかん ピーチかん ぶどうかん りんご	692
15	月	だいちわかめごはん やしししゃも きりぼしだいこんのもの けんちんじる		だいち わかめ とうふ ししゃも あぶらあげ さつまあげ とりにく		むぎ あぶら さとう さといも でんぷん こんにやく	きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	628
16	火	ジャージャーめん ポークシューマイ おひたし		ぶたにく みそ		あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ コーン ほししいたけ ねぎ こまつな	655
17	水	むぎごはん ふりかけ にこみおでん たまごのしょうゆに ツナのあえもの フルーツ		こんぶ ちくわ さつまあげ たまご ツナ		むぎ さといも さとう こんにやく	だいこん きゅうり キャベツ コーン フルーツ	630
18	木	コッペパン ビーンズグラタン やさいスープ フルーツ		いんげんまめ ウィンナー ベーコン スキムミルク チーズ		バター こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな フルーツ	627
19	金	せきはん とりのからあげ やさいソテー すましじる デザート		とりにく かまぼこ とうふ		あぶら でんぷん こむぎこ	ふるね にんにく キャベツ こまつな コーン にんじん ねぎ	796

日本

ショートケーキ



スポンジケーキにホイップクリームを塗り、いちごやチョコなどで飾りつけたケーキ

ノルウェー

クランセカーケ



アーモンドの粉で作ったリング状のケーキを18段重ねます

フランス

ブッシュ・ド・ノエル



フランス語で「クリスマスの薪」という意味。木の切り株の形をしたケーキ



ドイツ

シュートレン



バターたっぷりのパン生地にドライフルーツを混ぜ込んで焼き、粉砂糖をふるいます

イタリア

パネトーネ



生地の中にドライフルーツを混ぜて焼いたドーム型をしたパンのようなケーキ

イギリス

クリスマスプディング



小麦粉とパン粉をベースに卵、お酒、ドライフルーツなどを混ぜ、まる1日蒸して作ります

ポルトガル

ボーロ・レイ



「王様のお菓子」という意味があります。ケーキを切り分けて、人形が入っていたら「王様」、そら豆だったら「来年のケーキを作る人」