

日 曜	お や つ	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1 金	麦茶 ハッピーターン	麦ご飯 鶏肉のオニオンソース 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 ゼリー	牛乳 すなっ魅	・鶏もも肉・大豆水煮 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・焼き麴	・たまねぎ・にんじん・乾ひじき ・キャベツ
2 土	麦茶 クラッカー	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとえのきのスープ ーロチーズ	牛乳 りんごのゼリー 甘辛せんべい	・豚肉 ・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・ハッピーターン	・もやし・ぶなしめじ ・にんじん・こねぎ・えのきたけ ・たまねぎ
4 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 ハヤシライス 春雨サラダ 野菜のスープ オレンジ	牛乳 ★りんごジャムのマフィン	・豚肉 ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・青梗菜 ・マッシュルーム・にんにく ・トマトピューレ・キャベツ・リンゴジャム ・オレンジ・きゅうり・だいこん
5 火	麦茶 ウエハース	食パン ポークビーンズ 大根とツナの青しそサラダ オクラスープ バイン缶	牛乳 菜飯おにぎり	・豚肉 ・大豆水煮 ・まぐろ水煮・削り節 ・牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・上白糖・精白米 ・いりごま・ごま油	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・ホールトマト・トマトケチャップ ・切干し大根・オクラ・バイン缶 ・レタス・コーン・小松菜
6 水	麦茶 星たべよ	ふりかけご飯 ★和風卵焼き ほうれん草とよしの中華和え わけぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 かぼちゃクッキー	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・しょうゆせんべい ・薄力粉・マーガリン ・上白糖	・焼きのり・青ねぎ・にんじん ・りょくとうもやし・ほうれんそう ・わけぎ・たまねぎ・くりかぼちゃ
7 木	麦茶 ビスケット	煮込みうどん ぶり大根 味噌サラダ パナナ	牛乳 きつねおにぎり	・豚肉・ぶり ・淡色辛みそ・牛乳 ・油揚げ	・うどん・上白糖 ・ノンエッグマヨネーズ ・精白米	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ・はくさい・だいこん ・ブロッコリー・チンゲンサイ ・キャベツ・バナナ・こねぎ
8 金	麦茶 ハッピーターン	ご飯 じゃが芋と厚揚げのそぼろ炒め 三色ポン酢和え お麴とキャベツの味噌汁 みかん缶	牛乳 ココアケーキ	・鶏ひき肉・生揚げ ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・焼き麴 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・グリーンピース・れんこん ・はくさい・ほうれんそう ・りょくとうもやし・キャベツ ・たまねぎ・みかん缶詰
9 土	麦茶 クラッカー	ナスとトマトのミートパスタ ポテトとブロッコリーのスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	・ふたひき肉 ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ・上白糖 ・なたね油・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トトロ缶・オレンジ ・トマトケチャップ・なす・ブロッコリー ・マッシュルーム水煮缶・ケチャップ
11 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 カレー肉じゃが もやしの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 ゼリー	牛乳 ★さつま芋のチーズ焼き	・豚肉 ・絹ごし豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・ごま油・さつまいも ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・乾わかめ・長ねぎ
12 火	麦茶 ウエハース	ご飯 親子煮 彩りやさいのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 バイン缶	牛乳 おからクッキー	・若鶏もも・鶏卵 ・赤色辛みそ・油揚げ ・牛乳・おから	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・焼きのり・にんじん ・れんこん・赤ピーマン ・ブロッコリー・カットわかめ ・バイン缶
13 水	麦茶 星たべよ	ロールパン タンドリーチキン ジャーマンポテト コーンクリームスープ ーロチーズ	牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも肉・しらす・牛乳 ・プレーンヨーグルト ・ウインナーソーセージ ・豆乳・プロセスチーズ	・ロールパン・じゃがいも ・マーガリン ・コーン缶詰クリーム・コーン缶詰粒粒 ・ごま	・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・コーン ・コーン缶詰クリーム・コーン缶詰粒粒 ・乾わかめ
14 木	麦茶 ビスケット	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれんそうの海苔和え まいたけ汁 乳酸飲料	牛乳 チーズコーンマフィン	・豚肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ・りょくとうもやし・焼きのり ・まいたけ・ごぼう・長ねぎ・コーン
15 金	麦茶 ハッピーターン	ご飯 ★カレイの野菜あんかけ ひじきのサラダ さつまいもとごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 ナポリタン	・かれい・ロースハム ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま・さつまいも ・スパゲティ	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・青ピーマン・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・ごぼう・みかん缶・トトロ缶 ・マッシュルーム水煮缶・ケチャップ
16 土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 異担くさんスープ バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	・豚肉 ・牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも	・にんじん・長ねぎ・チンゲンサイ ・たまねぎ・バナナ ・ぶどうジュース・寒天
18 月	麦茶 ウエハース	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 バインアップル	麦茶 フルーツヨーグルト	・豚肉 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま	・れんこん・さやえんどう・バイン缶 ・ほうれんそう・にんじん・黄桃缶 ・りょくとうもやし・キャベツ ・たまねぎ・ぶなしめじ・みかん缶
19 火	麦茶 星たべよ	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 スパゲティサラダ 白菜のスープ ーロチーズ	牛乳 あおのりチーズおにぎり	・鶏もも肉・大豆水煮 ・魚肉ソーセージ ・プロセスチーズ ・牛乳	・食パン・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・ノンエッグマヨネーズ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・キャベツ・はくさい ・チンゲンサイ・まこんぶ・あおのり
誕生日 20 月 メニュー	麦茶 ビスケット	キャロットライス 鶏のからあげ 温野菜サラダ 豆乳クリームチャウダー ゼリー	牛乳 フルーツショートケーキ	・若鶏もも・豆乳 ・牛乳・鶏卵 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・片栗粉・調合油・さつまいも ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・米粉	・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・グリーンピース・黄桃缶・いちご
21 木	麦茶 ハッピーターン	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き ひじきの炒め煮 かぶと小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 ボンデケーキ	・鶏もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・豆乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・白玉粉・なたね油・薄力粉	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・かぶ・こまつな・かぶの葉・バナナ
22 金	麦茶 クラッカー	ご飯 照り焼きつくね(卵なし) キャベツとチーズのサラダ 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 きなこクッキー	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖 ・薄力粉	・長ねぎ・乾ひじき・きゅうり ・キャベツ・チンゲンサイ・だいこん ・たまねぎ・みかん缶詰
23 土	麦茶 ソフトせんべい	カレー南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え オレンジ	牛乳 ヨーグルト ハッピーターン	・鶏もも肉・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・いりごま ・ハッピーターン	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ
クリスマス 25 月 メニュー	麦茶 ウエハース	チキンライス 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーのミルクスープ りんご	牛乳 クリスマスアップケーキ	・鶏ひき肉・鶏もも肉 ・魚肉ソーセージ・豆乳 ・牛乳・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・なたね油 ・ノンエッグマヨネーズ ・薄力粉・米粉・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ・りんご・バナナ
26 火	麦茶 ビスケット	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ ほうれん草のスープ パナナ	牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・ハッピーターン ・ノンエッグマヨネーズ・ごま ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが・バナナ
27 水	麦茶 星たべよ	ご飯 麻婆豆腐 きゃべつとツナのサラダ かきたま汁 ーロチーズ	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・絹ごし豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・豆乳・牛乳 ・まぐろ水煮・鶏卵 ・プロセスチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・薄力粉	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒粒 ・切干しだいこん・糸みつば・コーン
28 木	麦茶 ハッピーターン	年越しうどん じゃがいもとそぼろ煮 切干大根のサラダ ゼリー	牛乳 キザミ海苔おにぎり	・油揚げ・煮しめ・ほろこ ・鶏ひき肉・ロースハム ・牛乳	・うどん・上白糖 ・じゃがいも・調合油 ・いりごま・ごま油 ・精白米・天かす	・こねぎ・カットわかめ ・グリーンピース・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	28mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	534kcal	21.3g	16.1g	213mg	2.0mg	194μg	0.35mg	0.36mg	28mg	4.9g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

12月 きゅうしゅくだより



冬の寒さが身に染みる季節になりました。
風邪をひかないようにしっかりとごはんをたべて
たくさん運動をしましょう！



冬至は12月22日



昼間が一番短く、夜が一番長くなる日のことを『冬至』といいます。

★冬至の日には、ゆず湯に入る習慣があります。



江戸時代に『冬至』=『湯治』にかけて、『ゆず』=『融通』がきくとかけて銭湯などでのイベントが始まりだそうです。ゆずには血行を促進して体を温める効果があるため風邪予防になります。こうしたことから、『冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せる』といわれるようになりました。みなさんにご家庭でも、ゆず湯に入ってみてくださいね♪

…年越しそば…

1年が終わる大晦日^{おおみそか}に食べるおそばを『年越しそば』といいます。

なぜ、大晦日にお蕎麦^{そば}を食べるのかというと…そばは『長く、伸びる』=『長寿』、『そばを打つ』=『相手をうつ』、『切る』=『悪いものを断ち切る』という意味がこめられていて、縁起^{えんぎ}がいいものとされています。

お蕎麦は地域によって、味付けやトッピングも異なるようですので、様々な食べ方を楽しむことができます。年越し蕎麦^{そば}を食べて新しい年を迎えましょう！アレルギーや好みによってうどんに代えても美味しいですよ♪

🦴カルシウムをとろう！

体に存在する栄養の中で一番多いものがカルシウムです。体から作り出すことができないので必ず食事で摂取しなければいけません。ですが、カルシウムは体内に吸収しにくいのです！そこで大切なのが、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素「ビタミンD」「たんぱく質」を一緒にとることです！

魚介類やキノコ類、肉、卵、大豆製品などと一緒に食べる事をお勧めします♪

日光をあびることでビタミンDが体内で生成されるので、外で元気に遊ぶことも大切です。

12月のメニュー紹介

★12月4日リンゴジャムのマフィン ★12月6日和風卵焼き

青のりやねぎを入れて和風に味付けします

★12月11日さつまいものチーズ焼き

★12月15日カレイの野菜あんかけ

ふっくら白身魚のカレイに野菜たっぷりのあんかけをかけます

★12月20日誕生日会メニュー ★12月25日クリスマスメニュー

★12月28日年越しうどん

