



12月分献立表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香春学園

月	火	水	木	金	土
					1 ご飯 ササミのコンフレークフライ 春雨のピリ辛サラダ 味噌汁 756 キロカロリー
3 ご飯 豚肉と玉ねぎの塩だれ炒め ちぎりコンニャクのおかか煮 味噌汁 ジュース 755 キロカロリー	4 ご飯 ホキのチリソースかけ 又は鶏のチリソースかけ さつま芋と糸昆布の煮物 ニラの卵スープ 922 キロカロリー	5 ご飯 手作りコロッケ ほうれん草の白和え 味噌汁 789 キロカロリー	6 ご飯 鶏のホイル焼き れんこんの金平 清まし汁 758 キロカロリー	7 ご飯 ごぼ天うどん おでん風煮 果物 876 キロカロリー	8 休み 
10 ご飯 チキンソテー 豆苗のピーナッツ和え 味噌汁 649 キロカロリー	11 ご飯 白身のフライ 又はチキンカツ 厚揚げの煮物 さつま汁 867 キロカロリー	12 ご飯 酢豚 もやしのナムル ワカメスープ 718 キロカロリー	13 ご飯 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ 843 キロカロリー	14 ご飯 味噌ラーメン にら饅頭 果物 787 キロカロリー	15 餅つき 
17 ご飯 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 807 キロカロリー	18 ご飯 サバのしぐれ煮 又は南瓜の挽肉フライ 筑前煮 味噌汁 989 キロカロリー	19 ご飯 焼き鳥丼 スパニッシュオムレツ 味噌汁 ジュース 942 キロカロリー	20 ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 825 キロカロリー	21 ご飯 かき揚うどん 鶏レバーの煮物 デザート 866 キロカロリー	22 クリスマス会 
24  休み	25 ご飯 チャンポン シュウマイ 牛乳 928 キロカロリー	26 ご飯 回鍋肉 ブロッコリーとささみの和え物 味噌汁 856 キロカロリー	27 ご飯 ホキの天ぷら 又は鶏天 ひじきの炒り煮 味噌汁 納豆 952 キロカロリー	28 ご飯 ビーフカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト 858 キロカロリー	29 冬期休暇
31 冬期休暇	<p>☆栄養一口メモ☆ 食べ物は、それぞれ違う栄養を持っています。食べ物を食べるとその食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入ります。その「栄養素」が私たちの体を大きくしたり、元気に生活できるようにしているのです。好きなものを食べて、嫌いなものを残してしまっても、体の中に入ってくる「栄養素」もかたよってしまいますよね。なんでも残さず食べることで私たちの体は、とても元気になります。苦手なもの、嫌いなものでもまずは一口！！少しずつ食べる勉強をしていきましょう。</p> 				

