

🎄 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 |
|---|--|--|---|---|---|
| 2 ご飯 ホキのチリソースかけ又は 鶏肉のチリソースかけ 蓮根の金平 味噌汁 | 3 牛丼 揚げ物 味噌汁 | 4 ご飯 スコッチエッグ 五目大豆 味噌汁 | 5 ご飯 丸天うどん 肉じゃが デザート | 6 ご飯 マーボー豆腐 もやしと竹輪の胡麻和え 味噌汁 | 7 休み |
| 833 キロカロリー | 1007 キロカロリー | 889 キロカロリー | 962 キロカロリー | 740 キロカロリー | |
| 9 ご飯 回鍋肉 切り干し大根煮 味噌汁 | 10 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物 | 11 ご飯 白身魚のフライ又は トンカツ 春雨の酢の物 味噌汁 | 12 ご飯 鶏天 刻み昆布の煮物 味噌汁 牛乳 | 13 ご飯 豚肉の味噌炒め 信田煮 清まし汁 | 14 行事 |
| 682 キロカロリー | 889 キロカロリー | 741 キロカロリー | 873 キロカロリー | 807 キロカロリー | |
| 16 ご飯 鯖の味噌煮 又は五目野菜肉団子 ほうれん草の胡麻和え 清まし汁 | 17 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 突きこんにゃくの煮物 味噌汁 ジュース | 18 ご飯 鶏肉の甘酢照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 | 19 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物 | 20 ご飯 チキンカツ 筑前煮 味噌汁 | 21  もちつき |
| 721 キロカロリー | 962 キロカロリー | 857 キロカロリー | 1160 キロカロリー | 868 キロカロリー | |
| 23 ご飯 鱈のねぎ味噌焼き又は 鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐煮 味噌汁 | 24 ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳 | 25 ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 デザート | 26 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ | 27 ご飯 鶏の唐揚げ 五目金平 味噌汁 | 28 ご飯 おでん風煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 |
| 740 キロカロリー | 750 キロカロリー | 1023 キロカロリー | 1098 キロカロリー | 822 キロカロリー | 620 キロカロリー |
| 30 冬期休暇 | 31 大晦日 |  |  |  |  |

☆栄養一口メモ☆

寒さに負けない体づくりのために…

朝タ一段と冷え込むようになってきました。風邪をひいてる人も多いのではないのでしょうか？風邪予防にはこまめなうがい、手洗いと適度な運動が大切です。またバランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとることでウイルスから体を守りましょう！！

①主食…(炭水化物) 米・パン・麺類・芋類 主に炭水化物によるエネルギー供給源 ②主菜…(タンパク質や脂質)魚・肉・大豆製品・卵 主に良質たんぱく質や脂質の供給源。

③副菜(1～2品)…(ビタミン・ミネラル) 主に野菜を利用した料理。主食主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。

ビタミンA…緑黄色野菜、レバー、ウナギ→皮膚やのど鼻の粘膜を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。

ビタミンC…淡色野菜、果物、芋類→血管を丈夫にし寒さに対する抵抗力を強める効果があります。