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 鶏肉のおろし煮 里芋の煮物 味噌汁 **756 キロカロリー**	2 休み
4 ご飯 豚肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 **613 キロカロリー**	5 ご飯 タラの野菜あんかけ 又は鶏の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 味噌汁 **616 キロカロリー**	6 ご飯 焼肉風 ほうれん草の白和え 卵スープ 果物 **653 キロカロリー**	7 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 五目金平 味噌汁 **852 キロカロリー**	8 ご飯 焼きビーフン 高野豆腐煮 ワカメスープ **710 キロカロリー**	9 ご飯 ササミフライ くらげの中華和え 味噌汁 牛乳 **673　キロカロリー**
11 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 **785 キロカロリー**	12 ご飯 カレイの唐揚げ 又は肉団子 ポテトサラダ 味噌汁 **721 キロカロリー**	13 ご飯 牛肉の柳川風 ブロッコリーのピーナッツ和え 団子汁 ジュース **706 キロカロリー**	14 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物 **1131 キロカロリー**	15 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 **779 キロカロリー**	16 休み
18 ご飯 鶏天 刻み昆布の煮物 味噌汁 **833 キロカロリー**	19 味ご飯 きつねうどん 豚肉と大根の煮物 果物 **835 キロカロリー**	20 ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 **588 キロカロリー**	21 ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋の金平 味噌汁 **649 キロカロリー**	22 ご飯 鮭のタルタル焼き 又は豚肉のホイル焼き 南瓜の煮物 かきたま汁 **620 キロカロリー**	23 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ 牛乳 **890 キロカロリー**
25 ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ デザート **861 キロカロリー**	26 ご飯 塩サバ 又はオムレツ もやしの和え物 味噌汁 **703 キロカロリー**	27 カレーライス 野菜サラダ デザート **784 キロカロリー**	28 ご飯 スコッチエッグ 和風スパサラ 味噌汁 **805　キロカロリー**	29 休み	30 休み

☆一口メモ☆

冬至とは？

今年は、12月22日が『冬至』です。冬至とは、1年のうちでもっとも夜が長い日です。日本では昔から冬至に南瓜を食べる、
柚子湯に入るなどの風習があります。
夏野菜の南瓜を冬至に食べるのは、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりの南瓜を食べ、『元気に過ごせるように』という思いからです。
南瓜は皮が厚くて硬いので、栄養分を逃がさずに、冬まで保存しておけます！
また、冬至には『ん』のつく食べ物を食べると運を呼び込めるといわれています。なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんか