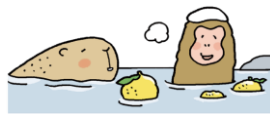


| 12月15日(金) | | 12月18日(月) | | 12月19日(火) | | 12月20日(水) | | 12月21日(木) | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|--|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------------|--------------|---|------------------|-----------------|--------------|-----|------------------|-----------------|--------------|-----|------------------|-----------------|--------------|
| ごはん 牛乳 みそワントンスープ プリプリ中華炒め | | 味付けパン 牛乳 冬野菜のブラウンシチュー シャキシャキツナサラダ 城陽市の大根・白菜を使用! | | わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう さわらの幽庵だれ | | ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス(ゼリー) | | キャロットピラフ 牛乳 野菜スープ ローストチキン クリスマスデザート | | | | | | | | | | | |
| 食品名 | 1人分量 | 食品名 | 1人分量 | 食品名 | 1人分量 | 食品名 | 1人分量 | 食品名 | 1人分量 | | | | | | | | | | |
| (黄) 精白米 | 75 g | (黄) 味付けパン | 1 こ | (黄) 精白米 | 68 g | (黄) アルファ化米 | 64 g | (黄) 精白米 | 68 g | | | | | | | | | | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | (赤) 牛乳 | 1 本 | (赤) たきこみわかめ | 1.26 g | (赤) 牛乳 | 1 本 | (赤) キャロットピラフの素 | 23.7 g | | | | | | | | | | |
| (黄) ワンタン | 5 g | (赤) 豚肉スライス | 19 g | (赤) 牛乳 | 1 本 | (赤) 豚肉スライス | 28 g | (赤) 牛乳 | 1 本 | | | | | | | | | | |
| (赤) 鶏肉 | 9 g | (緑) 白菜 | 30 g | (黄) (冷)うどん | 47 g | 塩 | 0.05 g | (赤) ショルダーベーコン | 13 g | | | | | | | | | | |
| (緑) 人参 | 10 g | (緑) 玉ねぎ | 40 g | (赤) 豚肉スライス | 18 g | こしょう | 0.01 g | (緑) 玉ねぎ | 35 g | | | | | | | | | | |
| (緑) キャベツ | 20 g | (緑) 人参 | 12 g | (緑) かぼちゃ | 20 g | カレー粉 | 0.15 g | (黄) じゃが芋 | 25 g | | | | | | | | | | |
| (緑) 緑豆もやし | 16 g | (緑) 大根 | 30 g | (緑) 玉ねぎ | 20 g | ローレル | 0.03 g | (緑) 人参 | 10 g | | | | | | | | | | |
| (緑) (冷)ホールコーン | 6 g | 塩 | 0.08 g | (緑) しめじ | 5 g | (緑) セロリ | 5 g | (緑) みずな | 4 g | | | | | | | | | | |
| (緑) 青ねぎ | 4 g | こしょう | 0.02 g | (緑) 青ねぎ | 4 g | (緑) しょうが | 0.5 g | 冷凍パイオン(特) | 6 g | | | | | | | | | | |
| (赤) 中辛みそ | 8 g | 赤ワイン | 0.8 g | (緑) 淡口しょうゆ | 2 g | (緑) おろしにんにく | 0.3 g | 淡口しょうゆ | 3 g | | | | | | | | | | |
| (赤) 白みそ | 0.3 g | ハヤシフレーク | 12 g | (赤) 中辛みそ | 6 g | (緑) 人参 | 20 g | 塩 | 0.15 g | | | | | | | | | | |
| 冷凍パイオン(特) | 5 g | トマトピューレ | 2.5 g | みりん | 0.6 g | (黄) じゃが芋 | 40 g | こしょう | 0.02 g | | | | | | | | | | |
| 水 | 100 g | トマトケチャップ | 1.7 g | 削り節 | 2 g | (緑) 玉ねぎ | 40 g | ガーリック | 0.02 g | | | | | | | | | | |
| (赤) 豚肉スライス | 19 g | 水 | 58 g | 水 | 85 g | アルファ化米 | 15.5 g | 水 | 100 g | | | | | | | | | | |
| (赤) 切りいか | 15 g | (赤) ツナ(ノンオイル) | 11 g | (赤) 粉付き鯖(40g) | 1 枚 | トマトケチャップ | 1 g | (赤) 鶏もも皮つき(60g) | 1 こ | | | | | | | | | | |
| (緑) 人参 | 12 g | (緑) 人参 | 3 g | (黄) 米油(揚げ油) | 5 g | ガラムマサラ | 0.02 g | 濃口しょうゆ | 1.7 g | | | | | | | | | | |
| (赤) うずら卵水煮 | 19 g | (緑) 玉ねぎ | 6 g | みりん | 0.8 g | ウスターソース | 1.1 g | 酒 | 0.8 g | | | | | | | | | | |
| (緑) (冷)三度豆カッタ | 9 g | (緑) みずな | 6.5 g | (黄) 三温糖 | 0.8 g | 水 | 85 g | (黄) はちみつ | 0.3 g | | | | | | | | | | |
| (緑) たけのこ水煮 | 10 g | (緑) キャベツ | 24 g | 酒 | 0.6 g | (黄) カットゼリー(ぶどう) | 10 g | トマトケチャップ | 0.5 g | | | | | | | | | | |
| (緑) しょうが | 0.3 g | (黄) ノンエッグマヨネーズ | 5.2 g | 濃口しょうゆ | 1.8 g | (黄) カットゼリー(りんご) | 10 g | アップルソース | 0.2 g | | | | | | | | | | |
| (緑) おろしにんにく | 0.5 g | 塩 | 0.1 g | (緑) ユズ果汁 | 0.24 g | (緑) 黄桃缶 | 20 g | (緑) おろしにんにく | 0.1 g | | | | | | | | | | |
| (黄) 三温糖 | 0.4 g | こしょう | 0.01 g | (黄) でんぷん | 0.3 g | (緑) みかん缶 | 20 g | (緑) しょうが | 0.2 g | | | | | | | | | | |
| 濃口しょうゆ | 2 g | | | 水 | 6.5 g | | | こしょう | 0.01 g | | | | | | | | | | |
| 淡口しょうゆ | 0.6 g | | | | | | | (黄) サンタさんの 三色デザート(40g) | 1 こ | | | | | | | | | | |
| 塩 | 0.06 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | 0.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酢 | 0.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トウバンジャン | 0.03 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (黄) ごま油 | 0.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (黄) でんぷん | 0.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー(和カロリー) 540 | たんぱく質(グラム) 25.5 | 脂肪(グラム) 15.1 | 栄養量 | エネルギー(和カロリー) 632 | たんぱく質(グラム) 23 | 脂肪(グラム) 24.1 | 栄養量 | エネルギー(和カロリー) 613 | たんぱく質(グラム) 25.5 | 脂肪(グラム) 19.7 | 栄養量 | エネルギー(和カロリー) 594 | たんぱく質(グラム) 18.2 | 脂肪(グラム) 16.3 | 栄養量 | エネルギー(和カロリー) 637 | たんぱく質(グラム) 25.7 | 脂肪(グラム) 22.2 |

冬至献立



クリスマス献立



大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

- ① 体をもてぬる
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?

- ① (白豆)
- ② (赤豆)
- ③ (黄豆)

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

- ① アジ
- ② フリ
- ③ ウナギ

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ☆ こまめに手を洗う
- ☆ 早寝・早起きを心がける
- ☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ☆ 適度に体を動かす

今年も一年ありがとうございました。良い年をおむかえください。

2024年12月のポイント

- ①=90 (12月15日(金)～12月17日(日)の計3日間)
- ②=80 (12月18日(月)～12月20日(水)の計3日間)
- ③=70 (12月21日(木)～12月23日(土)の計3日間)
- ④=60 (12月24日(日)～12月26日(火)の計3日間)
- ⑤=50 (12月27日(水)～12月29日(金)の計3日間)
- ⑥=40 (12月30日(土)～12月31日(日)の計2日間)