

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-カレーフレーク	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)三度豆カット	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(からだ)を温める
- ② 月(つき)が隠れる
- ③ 家(いえ)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 (そばの実)

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(こ)たくさん
- ③ 頭(あたま)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21日(木) 12月22日(金) 12月23日(土) 12月24日(日) 12月25日(月) 12月26日(火) 12月27日(水) 12月28日(木) 12月29日(金) 12月30日(土) 12月31日(日)

2024