

12月の献立表

食彩工房株式会社



<p>2日(月) ナポリタン かにクリームコロッケ チキントマトオムレツ 中華肉だんご ほうれん草のソテー 黄桃缶 377kcal/9.5g</p>	<p>3日(火) たまごふりかけごはん ポテトチキンロール のり塩ハムカツ さといも煮 チンゲン菜の おかか和え りんご缶 337kcal/9.0g</p>	<p>4日(水) とうもろこしごはん ハンバーグ いかと彩り野菜カツ カレー風味ポテト ブロッコリーのおひたし ぶどうゼリー 377kcal/10.1g</p>	<p>5日(木) 白飯 白身魚の 甘酢あんかけ 豆腐ナゲット 小松菜のナムル パイン缶 391kcal/13.4g</p>	<p>6日(金) クリスマスメニュー 照り焼きバーガー 鶏の唐揚げ やきそば ウインナー ブロッコリー ピピピチーズ 408kcal/18.4g バックでお届けします!</p>
<p>9日(月) 野菜ふりかけごはん チキンロールフライ 豆腐ハンバーグ コンソメポテト いんげんのごま和え りんご缶 368kcal/10.3g</p>	<p>10日(火) ゆかりおにぎりにぎり 海鮮揚げギョウザ つくね串 サイコロ厚揚げ煮 にんじんしりしり 黄桃缶 315kcal/9.0g</p>	<p>11日(水) ツナロールパン トマトスパゲッティ ヒレカツ ミニ四角たまご焼き ほうれん草の和え物 ピピピチーズ 333kcal/13.1g</p>	<p>12日(木) 鮭ごはん 甘辛唐揚げ たけのこシューマイ ごぼう煮 切干大根煮 みかん缶 422kcal/13.6g</p>	<p>13日(金) ひじきごはん さばのみそ焼き チキンカツ 星型しんじょ 花野菜サラダ 黄桃缶 418kcal/15.6g</p>
<p>16日(月) カレーライス プチハンバーグ チキンナゲット 小松菜のおかか和え パイン缶 437kcal/11.4g</p>	<p>17日(火) ごまふりかけごはん チキンチャップ 白身魚のひとつちフライ たまごロール ほうれん草のおひたし みかん缶 396kcal/14.7g</p>	<p>18日(水) かつおふりかけごはん 豚肉の生姜煮 揚げシューマイ ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶 400kcal/15.2g</p>	<p>19日(木) 青菜ふりかけごはん まぐろ野菜カツ マヨコーンさつま ミートボール カレー風味 はるさめサラダ りんご缶 351kcal/9.0g</p>	<p>20日(金) ツナごはん メンチカツ ハムステーキ かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のごま和え みかん缶 383kcal/10.2g</p>
<p>23日(月) ゆかりふりかけごはん サーモンフライ 彩りつくね さつまいもの甘煮 おくらのおひたし みかん缶 380kcal/10.2g</p>	<p>24日(火) ピラフ ハンバーグ 星のコロッケ ウインナー マカロニサラダ りんごゼリー 473kcal/11.4g</p>	<p>25日(水) 青菜ふりかけごはん ポークチャップ 肉詰めれんこんフライ 星型しんじょ 小松菜のサラダ みかん缶 401kcal/13.7g</p>	<p>26日(木) のり弁 白身魚のみりん漬焼き 春巻き 大根煮 チンゲン菜の和え物 中華ポテト 398kcal/11.0g</p>	<p>27日(金) 白飯 鶏じゃが いかリングフライ ほうれん草の おかか和え みかん缶 344kcal/4.7g</p>

30日(月)
【年末年始休業】

31日(火)
【年末年始休業】

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のこと
です。この日は、昔からゆず湯に入って、
かぼちゃを食べる風習があります。これは、
かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、
中風(脳卒中など)による半身不随や手足のま
ひなどにならないといういい伝えがあるか
らです。また、冷蔵庫などがなかった時代、
保存のきくかぼちゃはビタミンCとして重宝
な野菜だったと思われます。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、
1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれ
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミ
ンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
みかんをたくさん食べましょう。

★アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
★魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
★「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
★調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
★産地地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
★採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
★色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何かな??
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています
のぞいてみてください◎

