

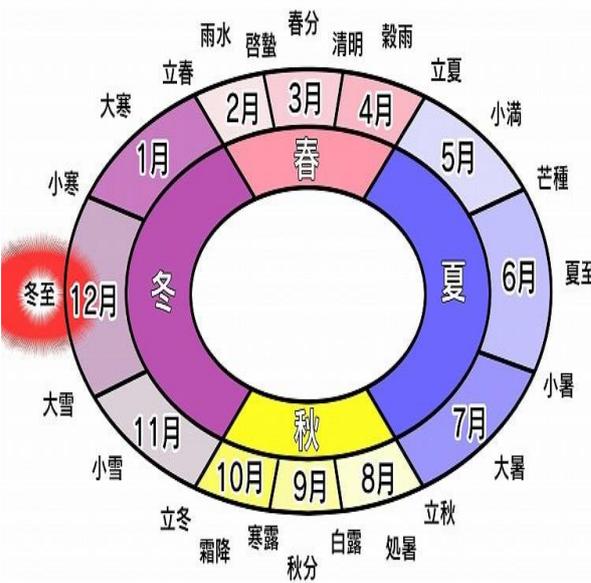
12月 献立表



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きます

日	曜	献立名			主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンの有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)								
9	月	白身フライタルソース 黒胡椒野菜炒め	ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	853	18.4	32.0	117.9	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
10	火	油淋鶏	生野菜サラダ ピリ辛ナス カニシューマイ	パイン 牛乳	ごはん	758	26.2	16.2	122.2	3.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・ 魚介類	
11	水	豚肉チンジャオ炒め	春巻 揚げ餃子 ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	832	20.1	28.1	120.6	2.3	卵・小麦・えび・オレンジ・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
12	木	カレーライス (ヒレカツ&コロケ)	オムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	847	20.5	26.6	128.4	4.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
13	金	鶏の梅しそ天ぷら 竹輪天	タレ付き肉団子 ポテトサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	846	26.0	30.0	113.4	3.9	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま	
16	月	鯖味噌煮 野菜コロケ	ほうれん草ごま和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	974	26.5	37.7	126.0	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・牛肉 大豆・ごま	
17	火	回鍋肉	シューマイ 春巻 シャキシャキポテト	フルーツミックス 牛乳	ごはん	942	25.3	41.1	112.3	1.7	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉・ 大豆・りんご・ごま	
18	水	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
19	木	グリルチキン 照焼きソース	ポテトフライ ピリ辛ナス ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	962	37.1	38.3	112.0	2.6	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
20	金	ハヤシライス (カボチャコロケ&オムレツ)	生野菜 ブロッコリー シャキシャキポテト	ショコラケーキ 野菜ジュース	ごはん	1003	18.8	38.9	138.4	2.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮎、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)



**「冬至」は、太陽が黄道の最も低い位置に
来た時の事をいいます**

”黄道”とは、地球から見て太陽が空を通る道のこと。
黄道の中の最も南にある点を”冬至点”とい
ここに太陽が来た時が「冬至」です。
つまり、「冬至」は一年の中で昼が最も短い日であり、
この日を境に昼が長くなっていきます。
また、冬至の事を「一陽来復」ともいい、
よくない事が続いた後によりやく幸運が向いてくる
未来への希望をつなぐ日とも考えられています。
そのため、「冬至」を境に日が伸びはじめ、
太陽の力が蘇るとも考えられていることから
この日を「一陽来復」と呼びます。