

12月(第2週目)の給食

12月4日(月)

特別休日

12月5日(火)

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・大根とベーコンのサラダ
- ・アシドミルク
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚肉・ベーコン・アシドミルク
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
ごま油・マヨネーズ

●体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ・きくらげ
干し椎茸・大根・パセリ

12月6日(水)

- ・ごはん
- ・鶏肉のオープン焼き
- ・フレンチサラダ
- ・かぼちゃの豆乳みそスープ



●血や肉をつくる●
鶏肉・豆乳・米みそ

●熱や力の素になる●
金芽米・はちみつ・植物油
砂糖

●体の調子を整える●
生姜・にんにく・キャベツ・人参
きゅうり・コーン・南瓜・玉ねぎ
ぶなしめじ・パセリ

12月7日(木)

- ・ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・ほうれん草とえのきの
ごま和え
- ・みかん



●血や肉をつくる●
さば・味噌

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・白ごま

●体の調子を整える●
生姜・ほうれん草・えのき
人参・みかん

12月8日(金)

- ・ゆかりごはん
- ・筑前煮
- ・豆腐のみそ汁



●血や肉をつくる●
鶏肉・豆腐・わかめ・味噌
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・こんにやく
植物油・砂糖

●体の調子を整える●
人参・蓮根・干し椎茸
いんげん・玉ねぎ・葉ねぎ