１２月のメニュー

		1日 火	2日 水	3日 木	4日 金
（　）内は アレルゲン			バターロール（卵・乳） お魚フライ（卵・乳） ツナサラダ 牛乳（乳） バナナ（バナナ）	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	ごはん ジャージャン豆腐（大豆） わかめサラダ（ごま） すまし汁 りんご（りんご）
使用食材			バターロール、いちごジャム、たらのフライ、ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン、牛乳、バナナ	米、豚肉、人参、玉葱、グリーンピース、ハヤシライスの素、キャベツ、コーン、ピーマン、オレンジ	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、たけのこ、干し椎茸、ワカメ、大根、人参、ごま油、小松菜、白玉麩、りんご
エネルギー			414kcal	453kcal	409kcal
	7日	8日	9日	10日	11日
（　）内は アレルゲン	ごましおごはん（ごま） 鶏肉団子のスープ煮（卵・乳） オクラのおかか和え みそ汁 みかん缶	ごはん さばの竜田揚げ いんげんサラダ みそ汁 グレープフルーツ	レーズンロール（卵・乳） ビーフシチュー(乳) お豆さんのサラダ（大豆） バナナ（バナナ）	ゆかりごはん マーボー豆腐（大豆） 青菜のナムル（ごま） 中華コーンスープ みかん	ごはん ハンバーグきのこソース（卵・乳） じゃが芋のカレーきんぴら コンソメスープ キウイフルーツ
使用食材	米、ごま塩、鶏肉団子、春雨、白菜、ミックスベジタブル、オクラ、ほうれん草、えのきだけ、じゃが芋、ワカメ、みかん缶	米、さば、いんげん、キャベツ、ツナ、かぶ、椎茸、グレープフルーツ	レーズンロール、牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、ビーフシチューの素、大豆、コーン、白菜、バナナ	米、ゆかり、豚肉、長葱、豆腐、万能葱、チンゲン菜、人参、きくらげ、すりごま、ごま油、玉葱、コーン、春雨、みかん	米、ハンバーグ、玉葱、椎茸、マッシュルーム、じゃが芋、人参、コーン、白菜、小松菜、キウイフルーツ
エネルギー	370kcal	415kcal	430kcal	397kcal	345kcal
	14日	15日	16日	17日	18日
（　）内は アレルゲン	ごはん 鶏の唐揚げ甘酢あん キャベツの和え物 中華風スープ みかん		おもちつき 豚汁（大豆）	おやつ アップルパイ（卵・乳・りんご） マスカットのジョア（乳）	
使用食材	米、鶏肉、赤ピーマン、れんこん、しめじ、キャベツ、畑菜、春雨、きくらげ、人参、みかん		豚肉、油揚げ、ごぼう、里芋、大根、人参、万能葱	アップルパイ、マスカットのジョア	
エネルギー	381kcal		117kcal	135kcal	

★アレルギーの食材に関するご注意★
原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを含んでいる可能性があります。

＊食材の納品状況に応じ、 メニューの一部を変更させていただく 場合がございます。

みかんのお話

ふゆににんきのくだもの、みかん。

　むかしから、「みかんをたべるとかぜをひかない」といわれているくらい、とってもすばらしいくだものなのです。

　みかんには、“ビタミンC”というえいようが、たくさんあります。ビタミンCが、かぜのバイキンからまもってくれるのです。

　みかんのかわをむくと、みかんにしろい“すじ”がついていますね。じつは、このすじにも“ビタミンP”というえいようがたっぷりあるのです。みなさんのげんきなからだをつくってくれる、だいじなえいようです。みかんをたべるときは、すじもいっしょにたべるようにしましょう！

　こんげつのメニューにも、みかんがとうじょうします。みかんのビタミンパワーで、さむいふゆでもげんきに、たくさんあそびましょうね♪