

12月のメニュー



	月	火	水	1日 木	2日 金
()内は アレルギー	★	★	★		
使用食材	★	★	★	米、豚肉、玉葱、いんげん、 コーン、スパゲッティ、プロッ コリー、人参、チンゲン菜、 キャベツ、キウイフルーツ	米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが 芋、カレールー、グリーンピー ス、キャベツ、コーン、赤ピー マン、みかん
エネルギー				431kcal	401kcal
	5日	6日	7日	8日	9日
()内は アレルギー	★	★	★	★	★
使用食材	米、ハンバーグ、玉葱、マッ シュルーム、デミグラスソー ス、じゃが芋、人参、グリーン ピース、コーン、白菜、グレー プフルーツ	米、鶏肉、厚揚げ、ピーマン、 筍、椎茸、胡瓜、もやし、人 参、白玉麩、大根の葉、キウイ フルーツ	パン、豚肉、大豆、玉葱、人 参、ブロッコリー、白菜、コー ン、牛乳、バナナ	米、ごま塩、鯖、切干大根、油 揚げ、人参、白菜、わかめ、オ レンジ	米、鶏肉団子、白菜、玉葱、赤 ピーマン、黄ピーマン、キャベ ツ、畑菜、人参、油揚げ、椎 茸、りんご
エネルギー	356kcal	382kcal	406kcal	428kcal	351kcal
	12日	13日	14日	15日	16日
()内は アレルギー			★		★
使用食材			豚肉、油揚げ、牛蒡、里芋、大 根、人参、万能葱		パン、チョコレート、オレンジ ジュース
エネルギー			118kcal		200kcal

ブロッコリーのお話

つめたいくうきに、ひんやりとしたかせ。
そんな、さむいふゆが、ブロッコリーのおいしいきせ
つです。

ブロッコリーは“りよくおうしょくやさい”といって、
おやさいのなかでも、えいようがたくさんあります。

ブロッコリーは“ビタミンC”というえいようを、たく
さんもっています。ビタミンCは、かせのバイキンをや
っつけてくれるのです。さむいふゆになっても、み
なさんがおそとでいっぱいあそべるように、からだを
まもってくれるんですね。

ほかにも、ブロッコリーにある“カルシウム”と“ビ
タミンK”というえいようは、みなさんがおおきくなる
ためにひつような、ほねをつよくしてくれるはたらき
があります。

こんげつのメニューにも、ブロッコリーがとうじょう
します。ブロッコリーのビタミンパワーで、さむいふ
ゆもげんきに、たくさんあそびましょう♪

★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。