

令和年6度12月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品	
月	2日	ご飯	9日	中華丼	小麦・乳・牛肉・豚肉・とり肉	
		豚肉と里芋の中華煮		豚肉・大豆・ごま	ゼラチン・ごま	
		いかの酢味噌和え		いか・大豆	大豆・卵・ごま	
		トマトと卵の中華スープ		小麦・乳・牛肉・豚肉・とり肉	味噌汁	大豆
		牛乳		ゼラチン・ごま	牛乳	乳
火	3日	ピビンバ	10日	ご飯		
		キピナゴの唐揚げ			肉じゃが	豚肉・大豆
		キムチ和え			切り干し大根のサラダ	豚肉・卵・ごま
		わかめスープ		大豆・ごま	味噌汁	大豆
		牛乳		乳	牛乳	乳
水	4日	味噌ラーメン	11日	ひじきとあさりのペペロンチーノ	小麦	
		きのこのおろし和え			チーズフォンデュコロッセ	小麦・大豆・乳
		ブドウゼリー		ゼラチン	みかん	
		牛乳		乳	牛乳	乳
木	5日	ご飯	12日	ご飯		
		鯖の味噌煮		小麦・大豆・南瓜	魚のフライ	小麦・大豆・乳
		おからサラダ		大豆・卵	大豆の磯煮	大豆
		味噌汁		大豆・卵	味噌汁	大豆
		牛乳		乳	牛乳	乳
金	6日	ご飯	13日	魚の蒲焼き丼	大豆	
		おろしハンバーグ		小麦・卵・乳・牛肉・大豆・豚肉	麩と青菜の卵とじ	小麦・大豆・卵
				ゼラチン	味噌汁	大豆
		ほうれん草のソテー		乳・大豆	牛乳	乳
		キャロットラペ				
		味噌汁		大豆		
牛乳	乳					

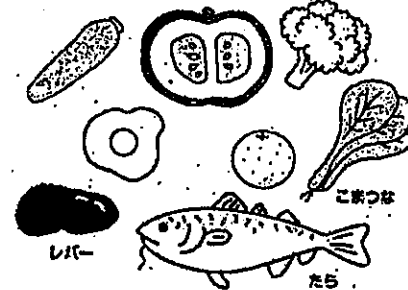
令和6年度12月献立予定表 (アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品
月	16日	ご飯	
		タンドリーチキン	鶏肉・乳・大豆
		シルバーサラダ	卵・豚肉
		ごま味噌スープ	大豆・ごま
		牛乳	乳
火	17日	ご飯	
		アジフライ	小麦
		卵の花のしっとり煮	大豆・豚肉
		豚汁	豚肉・大豆・ごま
		牛乳	乳
水	18日	映画教室	
木	19日	鉄分たっぷりキーマカレー	豚肉・大豆・小麦
		厚揚げのエスニックサラダ	大豆・ごま
		牛乳	乳
金	20日	コッペパン	小麦・乳
		チーズハンバーグ	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・豚肉
			ゼラチン
		南瓜のカレー煮	南瓜・大豆・乳
		ミネストローネスープ	豚肉・小麦
		牛乳	乳
キャラメルクリーム	乳		

ACEとDで冬を元気に!

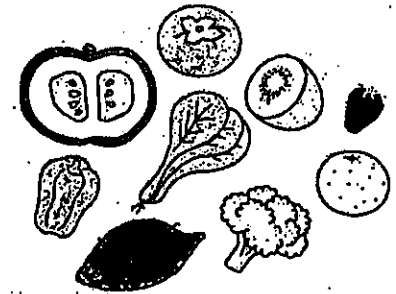
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりと取りましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



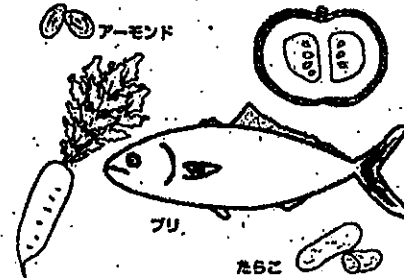
体の粘膜炎を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



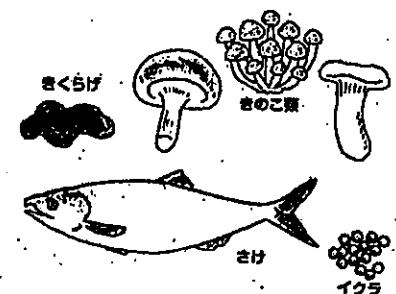
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の'サビ'つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。