



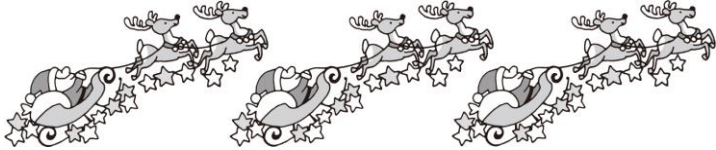
2023年12月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
1 金	<u>食パン</u>	ポテトグラタン(ベーコン、玉ねぎ、 <u>生クリーム</u> 、 <u>チーズ</u> 、 <u>牛乳</u> 、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u>)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・大根と椎茸の <u>玉子</u> スープ	433	りんご
4 月	ご飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(もやし、小松菜、キャベツ、 <u>のり</u>)・味噌汁(豆腐、なめこ)	406	りんご
5 火	<u>ロールパン</u>	ポトフ(鶏手羽元、ベーコン、人参、カブ、大根、じゃがいも、キャベツ)・ブロッコリーボイル(<u>マヨネーズ</u>)・ <u>キャンディーチーズ</u>	399	バナナ
6 水	<u>スパゲティ</u> ナポリタン	→ハム、玉ねぎ、ピーマン、 <u>粉チーズ</u> ・カリフラワーとコーンのサラダ(きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	392	みかん
7 木	<u>ブドウパン</u>	魚の人参クリームソース(<u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u> 、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u>)・ブロッコリーとコーンのサラダ(コーン、人参)・小松菜と白菜のスープ	400	バナナ
8 金	<u>ハヤシ</u> ライス	→豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、人参、 <u>チーズ</u>)	448	柿
11 月	<u>食パン</u>	ポークビーンズ(豚肉、玉ねぎ、人参、大豆)・ツナサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス)・小松菜と白菜のスープ	377	バナナ
12 火	中華丼	→豚肉、人参、なると、きくらげ、 <u>うずらの卵</u> 、キャベツ・ナムル(もやし、キャベツ、ほうれん草)・わかめスープ	454	みかん
13 水	ご飯	煮魚・酢の物(レタス、ワカメ、きゅうり、人参、ツナ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	373	りんご
14 木	味噌 <u>うどん</u>	→鶏肉、人参、里芋、小松菜、白菜、油揚げ・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	426	柿
15 金	肉丼	→豚肉、人参、しらたき・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	432	みかん
18 月	ひじきご飯	味噌ちゃんこ(鶏肉、白菜、長ねぎ、にら、人参、油揚げ、椎茸、もやし)・小松菜とキャベツのオイスターソース和え	417	柿
19 火	ご飯	魚の香味焼き(にんにく、生姜、万能ねぎ)・小松菜とちくわの和え物(キャベツ、人参)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	413	りんご
20 水	<u>黒糖</u> ロール	ホホワイト <u>シチュー</u> (鶏肉、人参、じゃがいも、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u>)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)	439	バナナ
21 木	わかめご飯	おでん(練り物、 <u>うずら卵</u> 、 <u>あられはんぺん</u> 、大根、人参、ガンモ、コンヤク、 <u>ちくわぶ</u>)・おかか和え(キャベツ、ほうれん草)	417	みかん
22 金	<u>あんかけ</u> うどん	→豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、白菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	404	りんご
25 月	<u>ブドウ</u> ロール	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、 <u>チーズ</u>)・トマトと玉ねぎのスープ・クリスマスケーキ(<u>生クリーム</u> 、 <u>卵</u> 、 <u>ケーキミックス</u> 、いちご)	464	
26 火	醤油 <u>スパゲティ</u>	→豚肉、人参、玉ねぎ、かつお節、のり・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	374	バナナ
27 水	<u>カレー</u> ライス	→豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、 <u>卵</u>)	455	みかん
28 木	牛肉のプルコギ丼	→牛肉、長ネギ、ニンニク、生姜・和え物(白菜、小松菜)・味噌汁(なめこ、豆腐)	468	りんご

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。



※12/14(木)親子通園室、12/15(金) 毎日通園室クリスマス会です。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ
物の
からとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

元気マンの
元気の秘密！

元気マンは、寒い冬
でも元気いっぱい。
理由を教えてください！

早寝早起き
する



みんなもやって、
元気マンになろう！