



# 献立だより

令和5年度

## 12月12日(火) 献立紹介

- ・さわらの香味焼き
- ・牛肉の煮物
- ・かぶの即席漬け
- ・すまし汁



### 「かぶ」

かぶは、実（根の部分）も葉も丸ごと食べることが出来る野菜です。実には甘みがあり、生ではシャキッとしたみずみずしい食感で、煮るとなめらかな食感になります。実のほとんどは水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。



## 12月21日(木) 献立紹介

- ・鶏肉のからあげ
- ・ポテトマヨサラダ
- ・いちごゼリー
- ・ミネストローネ



### 「いちごゼリー」

子供から大人まで大人気のいちごは、日本では江戸時代末期から食べられていたと言われており、今では約300種もの品種があります。

いちごは「ビタミンCの王様」といわれるほど、ビタミンCが豊富です！ビタミンCには、ストレスや風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。

