

給食だより

2025年12月

南部療育センター



日に日に寒さも厳しくなり、今年も残すところあとわずかとなりました。12月には楽しいイベントやその後にはお正月も待っています。体を温め免疫力を高める効果のある冬が旬の野菜を食事に取り入れて風邪を予防しましょう。

今月の給食ではビタミンやカロテンなどの栄養が豊富に含まれる大根やかぶ、ほうれん草、みかんなどを献立に取り入れています。



11月の人気メニュー



- ・醤油ラーメン
- ・煮鶏
- ・野菜炒め
- ・プリン



醤油ラーメンのスープの材料はかつお節と昆布のだしに鶏がらスープ、醤油、薄口醤油、ごま油です。長ネギの青い部分を一緒に煮ると風味が増して美味しく仕上がります。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。よいお年をお迎えください。