



# 12月 献立表



月	火	水	木	金	土
			魚の梅焼き ほうれん草と卵のスープ 変わりきんぴら 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	豚肉と切り干し大根の煮つけ 千草和え 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 豆乳くすもち・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	イタリアンスパゲティ コンソメスープ 果物 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
5	6	7	8	9	10
豆腐の中華煮 野菜のサワー漬け 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ほうれん草のオムレツ きのこスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 鬼まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	おでん ひじきの白和えサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	魚の煮付け ささみ入り吉野汁 果物【セレクト】 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 メロンパン・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	チキンピーンズ チーズサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳かん・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	スタミナ丼 のっぺい汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
12	13	14	15	16	17
お弁当の日  《3時のおやつ》 源氏パイ・野菜ジュース <10時のおやつ> チーズ・牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め エビ入り八宝菜風スープ 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 黒ゴマチーズパン・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	厚揚げのゴマ味噌炒め 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ポークカレー コールスローサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マーラーカオ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	魚の竜田揚げ 豚汁 ブロッコリー 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 クリームチーズパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	おゆうぎ会 
19	20	21	22	23	24
麻婆豆腐 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 コーンとベーコンのケーキ・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	魚のタンドリー風 ポタージュパイザンヌ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	鶏肉とかぶのシチュー 大豆入り和風サラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	竹輪の二色揚げ 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	★お楽しみ献立★ しゃぶしゃぶランチ	焼きうどん 野菜の五目煮 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
26	27	28			
ハムエッグ 洋風すいとん汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	チキンライス 魚のレモン焼き ポトフ風スープ ハッシュドポテト 《3時のおやつ》 ケーキアラモード・ミルクココア <10時のおやつ> 果物・牛乳	高野豆腐の卵とじ 吉野汁 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 人参ケーキ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳			

27日(火) お誕生会  
 《セレクトメニュー》  
 8日(木)・22日(木)

22日(木)  
 ゆりぐみ クッキング  
 『みそラーメン』

大晦日の年越しそば  
 一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。