



月	火	水	木	金	土
<p>12月22日は冬至です</p> <p>一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。 この日に南瓜を食べると風邪をひかないといわれます。 柚子湯は柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。</p>				1	2
				豆腐の中華煮 野菜のサワー漬け 果物 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》 チーズ・牛乳	イタリアンスパゲティ 豆乳スープ 果物 《3時のおやつ》 雪の宿・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
4	5	6	7	8	9
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》 フルーツ寒天・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	チキンピーズ チーズサラダ 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 クロワッサン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚の煮付け 沢煮椀 果物【セレクト】 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・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》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉ときこのカレー ブロッコリーのサラダ 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》 かりんとう・牛乳	スタミナ丼 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ウエハース・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
11	12	13	14	15	16
魚の竜田揚げ さつまい ヤクルト 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	豆腐の和風炒め ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚肉ときくらげの卵炒め エビ入り八宝菜風スープ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 お麩のラスク・牛乳 《10時のおやつ》 果物・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（かつお節） 《3時のおやつ》 りんご・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・ヤクルト・お茶	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》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	<p>おゆうぎ会</p>
18	19	20	21	22	23
<p>おはんどうの日</p> <p>《3時のおやつ》 源氏パイ・野菜ジュース 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>	魚のポテトグラタン ほうれん草と卵のスープ ミニトマト 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	<p>★お楽しみ献立★</p> <p>味噌なべ</p> <p>《3時のおやつ》 あんぱん・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳</p>	豚肉と切り干し大根の煮つけ 干草和え 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 豆乳くずもち・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	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（のり佃煮） 《3時のおやつ》 南瓜とベーコンのケーキ 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	じゃが芋のカレー煮 キャベツと春雨のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
25	26	27	28	<p>ゆりぐみ・すみれぐみ 26日（火）</p>	
煮込みハンバーグ イタリアンスープ コーンバター 十六穀米 《3時のおやつ》 プリンアラモード・ミルクココア 《10時のおやつ》 シスコーン・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》 フレンチトースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のタンドリー風 ポタージュペイザンヌ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 黒ゴマチーズパン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	高野豆腐の卵とし 吉野汁 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳		

★★12月の予定

25日（月） お誕生会

《セレクトメニュー》
6日（水）・22日（金）

♪クッキング♪

すみれぐみ
20日（水）だご汁作り

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。