

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
豚肉と白菜のゴママヨ炒め マカロニスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・クラッカー・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チキンカレー ブロッコリーのサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	魚のゴマソースかけ 沢煮椀 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 オレンジケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ツナエッグ 糸こんにゃくのきんぴら 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	麻婆豆腐 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳くすもろ・昆布・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ジャージャーうどん すまし汁 果物 《3時のおやつ》 ミルクティマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
8	9	10	11	12	13
ほうれん草のオムレツ 洋風けんちん汁 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	お弁当の日  《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げの酢豚風 むらくも汁 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	おでん しらす入り酢の物 十六穀米（ゆかり） ヤクルト 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚のみぞれかけ 豚汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチトースト・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	中華丼 ワントンスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
15	16	17	18	19	20
豆腐と挽肉の味噌煮 チンゲン菜のスープ いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 豆乳プリン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ハンバーグ クラムチャウダー ブロッコリー 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナドッグ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チキンブラウンシチュー ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ボンデケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	魚の変わり西京焼き さつま芋のスープ 果物【セレクト】 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	マカロニカレーキッシュ コンソメスープ 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	温そうめん もやしと若布のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズンケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
22	23	24	25	26	27
エビ入り厚焼き卵 貝だくさんすいとん 十六穀米（のり佃煮） ヤクルト 《3時のおやつ》 クリームサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	天皇誕生日 	大豆の五目煮 玉葱と若布の味噌汁 いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 抹茶団子・昆布・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	人参ライス バーベキューチキン 洋風かき玉汁 ほうれん草とコーンのソテー 《3時のおやつ》 クリスマスケーキ・オレンジジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	竹輪の磯辺揚げ ゴママヨサラダ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	卵と春雨の炒め物 野菜入りチキンスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳

12月の予定

2日(火) ゆりぐみクッキング
『ジャーマンポテトトースト』

16日(火) うめぐみクッキング
『ハンバーグ』

25日(木) お誕生会
1日・18日 セレクトメニュー





22日

とうじ
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。