

12月献立表

月	火	水	木	金	土
	ココット蒸し 豆乳汁 いりこ 十六穀米 <3時のおやつ> ビスケット・チーズ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	肉豆腐 白菜のあっさり和え 果物 十六穀米(わかめ) <3時のおやつ> じゃこトースト・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	魚のタルタルソースかけ 炒め春雨 十六穀米(ゆかり) <3時のおやつ> 青菜入りおかずパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	ツナと野菜の中華煮 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米 <3時のおやつ> パン入りプリン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	鶏南蛮 野菜とウインナーのソテー 果物 <3時のおやつ> ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
7	8 お弁当の日 	9 竹輪の二色揚げ 糸こんにゃくのきんぴら 十六穀米(のり佃煮) ヤクルト <3時のおやつ> ヨーグルト・りんご・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・ヤクルト・お茶	10 厚揚げの味噌煮 すまし汁 果物【セレクト】 十六穀米 <3時のおやつ> ジャムサンド・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	11 パスタ入りオムレツ 大豆と野菜のスープ いりこ 十六穀米(ごま塩) <3時のおやつ> 黒糖カステラ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	12 中華丼 ほうれん草とツナのサラダ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> レーズン入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
14	15	16	17	18	19
味噌おでん 和風和え物 十六穀米 <3時のおやつ> マカロニあべかわ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	皮なしキッシュ 洋風すいとん汁 いりこ 十六穀米(わかめ) <3時のおやつ> 小倉ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐の中華煮 中華風コンスープ 果物 十六穀米(しらす) <3時のおやつ> ゼリー・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	魚のピザソース焼き 豚汁 十六穀米 <3時のおやつ> みたらし団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	南瓜のカレー 大根と人参のサラダ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> ウインナードッグ・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	スープスパゲティ もやしのソテー 果物 <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
21	22	23 天皇誕生日 	24	25	26
ほうれん草のオムレツ チゲ風味噌汁 いりこ 十六穀米・ヤクルト <3時のおやつ> フルーツマフィン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	けんちん煮 しらす入り酢の物 果物 十六穀米(ごま塩) <3時のおやつ> ボンデケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	メキシカンピラフ 鶏肉のオレンジ焼き チンゲン菜の洋風スープ 磯和え <3時のおやつ> クリスマスケーキ・ジョア <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のゴマソースかけ さつま汁 果物【セレクト】 十六穀米 <3時のおやつ> ミルクパン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	里芋と人参のそぼろ煮 ツナと若布のスープ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> マーラカオ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	
28					
焼き肉 コンソメスープ 果物 十六穀米(かつお節) <3時のおやつ> マーメイドホットケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳					

22日(火)

- ## 12月の予定
- 4日(金) うめ組クッキング(ポトフ)
 - 10日(木) セレクトメニュー
 - 18日(金) すみれ組クッキング(南瓜のカレー)
 - 24日(木) お誕生会
 - 25日(金) セレクトメニュー

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季節の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。

