

# 12月献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			こんがりチーズキッシュ 野菜炒め 果物 十六穀米(しらす)	切り干し大根の煮つけ 洋風けんちん汁 十六穀米(わかめ)	スパゲティカルボナーラ 若布ときのこのスープ 果物
			《3時のおやつ》 オレンジムース・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 もちきなこ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 たまごパン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
5	6	7	8	9	10
卵と野菜のそぼろ炒め 五目スープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 アップルミルクケーキ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	大豆入りクリームシチュー ホーランドサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	魚のゴマソースかけ 豚汁 おひたし 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・ウエハース・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	ジャージャー豆腐 中華風酢の物 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 キャラメルマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	納豆入り厚焼き卵 じゃが芋の洋風スープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	里芋と人参のそぼろ煮 なめこ汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
12	13	14	15	16	17
豆腐のコロコロ煮 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 パン入りプリン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ 八宝菜風スープ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 抹茶団子・昆布・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	冬野菜のカレー ミックスサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 カラフルマフィン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ベーコンエッグ 豆乳汁 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミルクパン・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	ハンバーグ 洋風かき玉汁 人参のグラッセ 十六穀米 《3時のおやつ》 チョコチップクッキー・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	親子うどん じゃが芋の炒め物 果物 《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
19	20	21	22	23	24
レバーの五目煮 ブロッコリーの酢の物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	中華風卵焼き 栄養すいとん 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 ほうれん草とツナのサラダ いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 フルーツコーンフレーク・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚のピザソース焼き ベーコンと南瓜のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ごま蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	天皇誕生日 	お弁当の日  《3時のおやつ》 せんべい・お茶 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
26	27	28	冬野菜の紹介		
桜えびと野菜のかき揚げ 沢煮椀 十六穀米(ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 ビスケット・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	ポトフ ひじきのサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ショートケーキ・カルピス <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	ガーリックチャーハン 魚の洋風焼き きのこのカレーコンソメ グリーンポテト 《3時のおやつ》 ハニーサンド・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	 大根  ほうれん  白菜  長ねぎ		



- 6日(火) セレクトメニュー
- 27日(火) 乾杯  
セレクトメニュー
- 28日(水) お誕生会

## ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

## 冬至

12月21日(水)

冬至の日食べるカボチャは、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。

