



12月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ				
			主菜	副菜	主菜	副菜					
1	水	井	スタミナ中華あんかけ	ほうれん草のソテー	スープ	豚肉・白菜・筍・木耳・えび・白祥'・もやし・うずら卵	ほうれん草・人参・コーン	春雨・ニラ	ねぎせんべい	牛乳	
2	木	炒	牛肉とれんこんのトマト炒め	南瓜の煮付け	すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・糸蒟蒻・牛蒡・大豆・蓮根・ピーマン	南瓜	豆腐・しめじ	ヨーグルト蒸しケーキ	牛乳	
3	金	揚	魚のタルタルソース添え	ドレッシング和え	味噌汁	赤魚・卵	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン	薩摩芋・油揚げ	肉まん	牛乳	
4	土		ナポリタンスパゲティ・ブロッコリー・じゃがバター・レーズンロール・牛乳			ベーコン・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・麵	ブロッコリー・パレイ・レーズンロール・牛乳		ドーナツ	ヤクルト	
6	月	井	三色井	マカロニサラダ	味噌汁	鶏ミンチ・卵・インゲン	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム	里芋・えのき	ポテサラトースト	牛乳	
7	火	焼	鮭のもみじ焼き	納豆・コーンバター ブロッコリーのおかか和え	すまし汁	鮭	納豆・コーン・ブロッコリー	白菜・もずく	かりんとうまんじゅう	牛乳	
8	水	煮	牛肉と牛蒡の煮物	切り干し大根の煮付け	味噌汁	牛肉・玉ねぎ・人参・牛蒡・糸蒟蒻・椎茸・ピーマン	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン	なめこ・長芋	スイートポテト	牛乳	
9	木	炒	マーボー大根	白菜とウインナーの卵とじ	スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき・大根・干椎茸・ニラ	白菜・人参・ウインナー・コーン	ほうれん草	ヨーグルト	牛乳	
10	金	揚	チキンカツ	キャベツと胡瓜の和え物	かぼちゃの スープ	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム	南瓜・クルトン	大根もち	牛乳	
11	土		クリームシチュー・トマト・アンパンマンポテト・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・グリーンピース	トマト・アンパンマンポテト・ロールパン・牛乳		バアムクーヘン	ヤクルト	
13	月	汁	豚汁	豆腐と若布のサラダ・ししゃもの塩焼き		豚肉・人参・薩摩芋・白菜・蒟蒻・白ネギ・えのき・椎茸	豆腐・人参・胡瓜・カニカマ・若布・ししゃも		コーンマヨトースト	牛乳	
14	火	焼	さといもと挽肉のグラタン	ほうれん草のお浸し	スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・里芋・しめじ・グリーンピース	ほうれん草・人参	卵	ザクザククッキー	牛乳	
15	水	煮	魚の煮付け	ひじきの煮付け	味噌汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	小松菜・厚揚げ	ココア豆乳もち	牛乳	
16	木	炒	南瓜のキッシュ	ブロッコリーの昆布和え	すまし汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・パプリカ・ピーマン・パン・南瓜	ブロッコリー・塩こんぶ	大根・白菜	おさつごまドーナツ	牛乳	
17	金	揚	具だくさん春巻き	温野菜	味噌汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・筍・春雨・えび・干椎茸・ニラ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	豆腐・若布	ちぢみ	牛乳	
18	土		焼きうどん・卵炒め・ウインナー・レーズンロール・牛乳			豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・竹輪・もやし・ピーマン・麵	卵・ウインナー・レーズンロール・牛乳		ムーンライト	ヤクルト	
20	月	汁	カレーライス	和風サラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・ピーマン	レタス・人参・胡瓜・カニカマ・しらす		フルーツサンド	牛乳	
21	火	焼	豚肉と野菜の韓国風炒め	白菜とりんごのサラダ	すまし汁	豚肉・人参・椎茸・白ネギ・もやし・春雨・えび・ニラ	白菜・人参・胡瓜・林檎・コーン	あおさ・えのき	クリームチーズとあんこの春巻き	牛乳	
22	水	煮	おでん	きんぴらごぼう	味噌汁	鶏肉・ウインナー・卵・大根・蒲鉾・板蒟蒻	牛蒡・人参	薩摩芋・油揚げ	やせうま	牛乳	
23	木	炒	レバニラ炒め	チーズたまご	スープ	鶏レバー・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ	卵・チーズ・人参	ほうれん草・コーン	コーンフレーク	牛乳	
24	金	🎄	🎄 クリスマスメニュー 🎄							クリスマスケーキ	カルピス
25	土		和風パスタ・半月卵・ブロッコリー・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・大葉・麵	卵・ブロッコリー・ロールパン・牛乳				
27	月	汁	ちゃんぽん	カルシウムサラダ		豚肉・白祥'・キャベツ・もやし・えび・木耳・ピーマン・麵	ほうれん草・人参・納豆・しらす・大豆・ひじき		ラスク	牛乳	
28	火	焼	鮭の塩焼き	じゃがバター・ブロッコリー	味噌汁	鮭	パレイ・ブロッコリー	とろろ昆布・高野豆腐	フライドポテト	牛乳	

- 果物・・季節の果物が毎日つきます
- トマト・・副菜につくことがあります
- 牛乳・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります

年越しそば



1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められていると言われてます。今年の大晦日は、あらためて古くから続く風習をたのしんでみませんか。



風邪予防に白ねぎを

長ねぎの緑色の部分には、風邪予防に効果のあるビタミンA、Cが含まれています。白色の部分に含まれている香りと辛みの元となるアリシンという物質には、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や体を温める効果があります。これからの寒い時季に白ネギを食べて病気をせずに過ごしたいですね。

