



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜				
1	金	揚	豚肉のチーズロール	温野菜	すまし汁	豚肉・チーズ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	もずく・しめじ	きな粉おにぎり	牛乳
2	土		ナポリタンスパゲティ・半月卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳			ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・麵	卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		ムーンライト	ヤクルト
4	月	井	中華あんかけ丼	レタスサラダ	すまし汁	豚肉・玉葱・人参・白菜・ニラ・海老・筍・うずら卵	レタス・人参・胡瓜・しらす・カニカマ	もやし・若布	お好み焼きトースト	牛乳
5	火	焼	豆乳と野菜のキッシュ	白菜のいそべ和え	スープ	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・豆乳・パプリカ・卵・パン	白菜・人参	ベーコン・コーン	スイートポテトパイ	牛乳
6	水	煮	すき焼き風煮	チンゲン菜ソテー	味噌汁	牛肉・玉葱・人参・白菜・牛蒡・豆腐・大根・白葱・糸莖	チンゲン菜・人参・もやし	えのき・なめこ	ドーナツ	牛乳
7	木	炒	豚肉と大根の味噌炒め	カルシウムサラダ	すまし汁	豚肉・玉葱・人参・大根・茄子・えのき・もやし・ニラ	小松菜・人参・ひじき・納豆・しらす	油揚げ・しめじ	パイとチーズのクラッカー	牛乳
8	金	揚	魚の天ぷら	和風サラダ	味噌汁	白身魚	南瓜・人参・胡瓜	キャベツ・豆腐	マカロニきな粉	牛乳
9	土		クリームシチュー・ウインナー・トマト・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ブロッコリー・コーン	ウインナー・トマト・ロールパン・牛乳		源氏パイ	ヤクルト
11	月	汁	肉うどん	ひじきの煮付け・カリカリいりこ		牛肉・玉葱・人参・牛蒡・白ネギ・干椎茸・麵	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン・いりこ		ジャムサンド	牛乳
12	火	焼	鶏肉のマーマレード焼き	スクランブルエッグ	味噌汁	鶏肉	卵・MIXベジタブル	薩摩芋・茄子	アップル春巻き	牛乳
13	水	煮	鮭のクリーム煮	ブロッコリーのツナ和え	スープ	鮭・玉葱・人参・しめじ・パレイ・ほうれん草	ブロッコリー・ツナ缶	大根・エリンギ	肉まん	牛乳
14	木	炒	レバニラ炒め	ポテトサラダ	味噌汁	鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	白菜・しめじ	豆乳もち	牛乳
15	金	揚	納豆かき揚げ	ドレッシング和え	すまし汁	豚ミンチ・玉葱・人参・牛蒡・薩摩芋・納豆	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ	豆腐・若布	人参蒸しパン	牛乳
16	土		もちつき							
18	月	汁	ちゃんぽん	薩摩芋サラダ		豚肉・人参・キャベツ・蒲鉾・もやし・コン・木耳・ピーマン・麵	薩摩芋・胡瓜・ロースハム		あんバタートースト	牛乳
19	火	焼	鮭のもみじ焼き	ほうれん草のお浸し	味噌汁	鮭・人参	ほうれん草・人参・しらす	小松菜・大根	ミルクサブレ	牛乳
20	水	煮	五目きんぴら	南瓜の煮付け	すまし汁	鶏肉・牛蒡・厚揚げ・板蕪・里芋・大豆・グリビース	南瓜	とろろ昆布・しめじ	プリン	牛乳
21	木	炒	マーボー豆腐	白菜とウインナーの炒めもの	スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・えのき・豆腐・ニラ	白菜・ウインナー・人参・コーン	卵・春雨	ひとつちピザ	牛乳
22	金	★	から揚げ	カラフルサラダ	味噌汁	鶏肉	南瓜・人参・胡瓜・コーン	パレイ・えのき	ブラウニー	カルピス
23	土		焼きうどん・あんぱんまんポテト・卵炒め・レーズンロール・牛乳			豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・竹輪・ピーマン・麵	パレイ・卵・レーズンロール・牛乳			
25	月	🎄	🎄 デミグラスハンバーグ★マカロニサラダ★コーンスープ 🎄			牛ミンチ・玉葱・しめじ・チーズ・パレイ	カレー・人参・胡瓜・ロースハム・ブロッコリー・ミニトマト	コーン	クリスマスクッキー	牛乳
26	火	汁	豚汁	キャベツの塩こんぶ和え	わかめ ご飯	豚肉・人参・白菜・里芋・牛蒡・椎茸・白葱・板蕪	キャベツ・胡瓜・人参	若布	さくもちチーズボール	牛乳
27	水	煮	魚の煮付け	里芋のゴマサラダ	すまし汁	赤魚	里芋・竹輪・人参・ブロッコリー	白菜・大根	おふラスク	牛乳
28	木	汁	ビーフカレー	海藻サラダ		牛肉・玉葱・人参・パレイ・グリーンピース	海藻MIX・若布・人参・しらす・カニカマ・胡瓜		コーンフレーク	牛乳

●旬の野菜を食卓に ●牛乳・おやつ
●献立によって食事の際につくことがあります ●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

旬の野菜は栄養価も高く、冬は身体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう。

ほうれん草

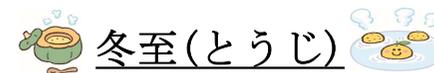


鉄分の含有量が多く、お浸しや炒め物など様々な料理に活用できます。

だいこん



胃の消化吸収を助けます。先端は辛みが強く、真ん中は甘い。葉に近い部分は辛みが弱く固いという性質があります。料理によって使い分けてみましょう。



冬至(とうじ)

12月22日は、1年で最も昼の時間が短くなり夜が長くなる冬至です。冬至には、ゆず湯に入って南瓜を食べる習慣があります。ゆずは強い香りで邪気を払い、寿命も長く病気に強いので、その実をお風呂に入れて無病息災を祈るようになったと言われています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。又、運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。冬至に南瓜を食べると風邪をひかないといわれています。

