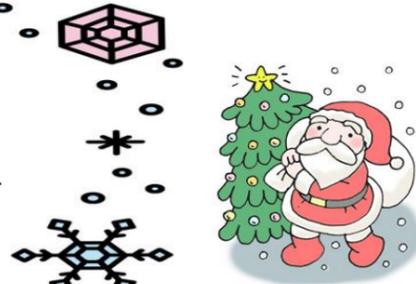




12月のメニュー



月(ごはん)	火(パン)	水(ごはん)	木(パン)	金(ごはん)	土(パン)	
 <p>～旬の食べ物～</p> <p>南瓜、キャベツ、水菜、ほうれん草、小松菜、大根、白菜、みかん、ゆず、りんご、さば、たら、ひらめ、ぶり、ししゃも</p> 			1日 ○ミネストローネ ○ささみの和え物 ●ショートブレッド ベーコン ウィナー キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ じゃがいも トマト ささみ 胡瓜 もやし	2日 ○豆乳の味噌汁 ○小松菜ともやしのソテー ●みたらし団子 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 白菜 こんにゃく 葱 油揚げ 小松菜 もやし ちりめん	3日 ○五目うどん ○フルーツ ●ビスケット 鶏肉 うどん 麺 人参 玉葱 干若布 しめじ 葱	
5日 ○ごぼうとしらたきの牛丼 ○野菜のゆかり和え ●おせんべい 牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 系こん 蒲鉾 ゆで大豆 胡瓜 キャベツ もやし	6日 ○ポトフ ○マカロニサラダ ●クリスマスケーキ ベーコン ウィナー じゃがいも 玉葱 人参 しめじ セロリ ハム マカロニ 胡瓜	7日 ○けんちん煮 ○胡瓜とちりめんの甘酢和え ●焼きいも 鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう 厚揚げ 胡瓜 ちりめん 干若布	8日 ○チキンのクリーム煮 ○コールスローサラダ ●おにぎり 鶏肉 ほうれん草 白菜 玉葱 人参 しめじ ハム キャベツ 胡瓜 さつまいも	9日 ○鯖の味噌煮 ○ほうれん草のじゃこ和え ●マカロニきなこ 鯖 フロッキー ほうれん草 人参 もやし ちりめん	10日 ○ビーフンソテー ○フルーツ ●クッキー 豚肉 エビ ビーフン 蒲鉾 人参 玉葱 キャベツ 葱	
12日 ○高野豆腐の卵とじ ○切干大根煮 ●サンドイッチ 豚肉 エビ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 いんげん 干椎 切干大根 油揚げ	13日 ○鶏天 ○フロッキーのマリネ ●お好み焼き 鶏肉 卵 トマト フロッキー 胡瓜 人参 コーン	14日 ○麻婆豆腐 ○かみかみサラダ ●フレンチトースト 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干椎 ピーマン 葱 イカ 胡瓜 ごぼう	15日 ○ハヤシライス ○ポテトサラダ ●小豆入り蒸しパン 牛肉 人参 玉葱 しめじ ハム じゃがいも 胡瓜	16日 ○すき焼き風煮 ○砂ずりの甘酢和え ●ホットケーキ 牛肉 焼豆腐 じゃがいも 系こん えのき 大根 ごぼう 白菜 人参 砂ずり 胡瓜 葱	17日 ○海鮮ちゃんぽん ○フルーツ ●ビスケット 豚肉 エビ イカ 中華麺 人参 玉葱 キャベツ もやし 蒲鉾	
19日 ○鯛の満点揚げ ○和風サラダ ●黒糖蒸しパン 鯛 ちりめん さつまいも 人参 豆腐 葱 トマト 胡瓜 干若布 キャベツ コーン	20日 🎵 クリスマス会食 🎵		21日 ○かぼちゃのほっくり煮 ○春雨サラダ ●二色クッキー 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 いんげん ごぼう こんにゃく 厚揚げ ハム 春雨 胡瓜	22日 ○筑前煮 ○ひじきサラダ ●芋ようかん 鶏肉 厚揚げ 里芋 レンコン ごぼう こんにゃく 人参 干椎 ハム ひじき 胡瓜	23日 天皇誕生日	24日 ○スパゲティーミートソース ○フルーツ ●クッキー 牛ミンチ 人参 玉葱 ピーマン しめじ スパゲティ
26日 ○大豆カレー ○ツナ大根サラダ ●さつまいもパイ 牛肉 大豆 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも ツナ 大根 胡瓜 コーン	27日 ○お好み焼き風卵焼き ○里芋のどぼろ煮 ●きなこ団子 豚肉 卵 玉葱 人参 キャベツ ピーマン フロッキー 豚ミンチ 里芋	28日 ○団子汁 ○レバー煮 ●おせんべい 鶏肉 やせうま麺 白菜 大根 玉葱 人参 ごぼう 葱 こんにゃく 鶏レバー ニラ 系こんにゃく	冬至とは・・・ 一年で一番昼の時間が短い日で、今年は12月21日となっています。 冬至には、無病息災を願ってかぼちゃを食べ、柚子湯に入るといふ風習があります。 かぼちゃは貯蔵が効くので、収穫期の終わった冬に、たくさんの栄養をとれる貴重な野菜です。 感染症などに対し、抵抗力をつけることができます。 また、柚子湯に入ると血行が良くなり、皮膚を強くして風邪を防ぐ効果が期待できます。 「融通のきく湯治 = 柚子の効く冬至」という語呂遊びもあるそうです。 21日は、園でも無病息災を願って、かぼちゃを給食にとり入れています。			