

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
2	月	ごはん ハヤシチュー たまごスープ	サッポロ ポテト	米 三温糖 米油 米粉 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ホール コーン缶	ソース コンソメ ケ チャップ 鶏ガラ 塩
3	火	ごはん おろしハンバーグ 里芋の味噌汁	オレンジ ゼリー	米 パン粉 米油 三 温糖 里芋	豚ひき肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ ねぎ 大根 ほうれん草 人参	酒 塩 醤油 かつお だし汁
4	水	わかめごはん 他人煮 胡麻酢和え	みかん ゼリー	マジックライス 三温糖	豚肉 鶏卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりご ま	薄口醤油 みりん か つおだし汁 醤油 酢
5	木	ごはん 鯖の梅みそ焼 かぶのすまし汁	スイート ポテト	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 白味噌 油揚げ	梅干し ブロッコリー すりごま かぶ ねぎ	酒 みりん 塩 薄口 醤油
6	金	野菜あんかけうどん 卵焼き	セレクト おやつ	白玉うどん 片栗粉 ごま油 三温糖	豚肉 鶏卵 豆腐	白菜 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜 人参	鶏ガラ 醤油 かつお だし汁 みりん 酒 薄 口醤油 塩
9	月	ごはん 赤魚の煮付 さつまいと油揚げの味噌汁	お麩ラスク	米 三温糖 さつまい	赤魚 油揚げ 合わ せ味噌	ほうれん草 人参 玉 ねぎ	醤油 みりん 酒 か つおだし汁
10	火	ごはん 具たくさん鶏味噌汁 納豆和え	サッポロ ポテト	米 片栗粉 米油 三温糖	鶏肉 豆腐 白味噌 納豆	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 すりご ま	酒 醤油 塩 かつ おだし汁 酢
11	水	中華飯 チンゲン菜のスープ	やさい せんべい	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 海老 うずら の卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ チンゲン 菜	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
12	木	食パン ポンキンスープ 野菜サラダ(ツナ)		食パン 苺ジャム じゃ が芋 ノンエッグマヨ	鶏肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩
13	金	ごはん みそ肉じゃが 白菜のすまし汁	あけびの実 パウダー ケーキ	米 じゃが芋 米油 三温糖	豚肉 合わせ味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	酒 みりん 醤油 かつ おだし汁 薄口醤油 塩
16	月	豆乳の和風スパゲティ 白菜のコンソメスープ	ももゼリー	スパゲティ 米油 ノ ンエッグマヨ	ツナ缶 豆乳 白味 噌 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ねぎ 白菜 ほう れん草	塩 醤油 コンソメ
17	火	鮭のバター醤油ごはん 大根等ツナのサラダ 味噌汁	グレープ ゼリー	米 バター ノンエッ グマヨ	鮭 ツナ缶 豆腐 油揚げ 白味噌	えのき ホールコーン 缶 大根 胡瓜 人参 ねぎ	酒 塩 醤油 かつお だし汁
18	水	ごはん 豚肉のごま味噌炒め ほうれん草のすまし汁	キャラメル 蒸しパン	米 三温糖 ごま油	豚ひき肉 厚揚げ 合わせ味噌 豆腐	人参 たら 玉ねぎ すりごま ほうれん草 ねぎ	醤油 みりん かつお だし汁 薄口醤油 塩
19	木	鶏そぼろ丼 みかん 白菜の味噌汁	セレクト おやつ	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 鶏卵 豆 腐 油揚げ 赤味噌	白菜 人参 小松菜 バナナ	醤油 みりん 酒 かつお だし汁 塩
20	金	ひじきごはん 大根の味噌汁 かぼちゃのいとこ煮	ふわふわ きな粉	米 三温糖 米油 あずき缶	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせ味噌	人参 ひじき かぼちゃ 大根 小松菜	酒 塩 醤油 かつ おだし汁
23	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	鬼まんじゅう	米 片栗粉 バター じゃが芋 三温糖	鶏肉 赤味噌	人参 玉ねぎ キャベ ツ 小松菜	酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁
24	火	ごはん 鯖の南蛮あんかけ かぶの味噌汁	どうぶつ ビスケット	米 片栗粉 米油 三温糖	鯖 豆腐 白味噌	玉ねぎ 黄パプリカ 人 参 かぶ	酒 塩 醤油 酢 か つおだし汁
25	水	クロールパン ブロッコリーサラダ 煮込みハンバーグ Xmasデザート		クロール 三温糖 ノ ンエッグマヨ	星のハンバーグ	玉ねぎ 人参 トマト水煮 ブロッコリー ホールコー ン缶 すりごま	ケチャップ ソース 醤油 コンソメ 酢

☆6日、19日のセレクトおやつは、「キャラメルコーン」or「ふんわりコーン」より選んでもらいます。

☆4日「わかめご飯」は非常食でストックしているマジックライス(乾燥米飯)を使用します。

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいませようお願いいたします。

❄️冬至にかぼちゃや小豆を食べる理由❄️

冬に備えて栄養価の高い食べ物を食べ、
風邪や霜焼けにならないようにする昔の知恵だそうです。

かぼちゃ 冬を越せる程保存がきく野菜

⇒「長生き」につながる、そして血流をよくするビタミンEが多い🌟

小豆 見た目の赤さから悪いものを寄せつけない

⇒「邪気を払う」、そして食物繊維もたっぷり🌟

12月21日は冬至です。
一年で最も昼の時間
が短い日です。



