

12月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん タンダーチキン ポテトサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ハム、麦みそ、油揚げ、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 せんべい
2	木	ロールパン 和風スパゲティ かぼちゃのサラダ	牛乳 いもけんぴ	スパゲティ、マヨネーズ、油、ロールパン	牛乳、ベーコン、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、しめじ、えのきたけ、焼きのり	牛乳 ポーロ
3	金	ごはん 魚のトマトソース 海藻サラダ	牛乳 かりんとう	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	白身魚、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、ピーマン、トマトピューレ、レモン、わかめ	牛乳 せんべい
4	土	ごはん 回鍋肉 小松菜のごまあえ	牛乳 せんべい	砂糖、油、ごま、米、押麦	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ	キャベツ、もやし、こまつな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	お茶 クッキー
5	日						
6	月	ごはん 豚肉のアップルソース かみかみ和え わかめスープ	牛乳 (手作り) ホットケーキ	ホットケーキ粉、ごま、砂糖、米、押麦	豚肉、卵、牛乳、ハム、するめ、しらす干し	キャベツ、もやし、りんご、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 クラッカー
7	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ほうれん草サラダ クラムチャウダー	牛乳 ビスケット	じゃがいも、玄米フレーク、小麦粉、油、ごま、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、ベーコン、バター、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、コーン、にんじん	お茶 せんべい
8	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 味付けパン	じゃがいも、しらす、砂糖、油、米、押麦	牛肉、牛乳かにかまぼこ、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ	お茶 クッキー
9	木	ごはん 元氣団子 大根とじゃこのサラダ	牛乳 せんべい	油、パン粉、片栗粉、ごま油、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、焼き豆腐、鶏レバー、卵、牛乳、しらす干し、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、あおのり	牛乳 ビスケット
10	金	ごはん 煮魚 青菜の白和え 果物	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、板こんにゃく、油、すりごま、米、押麦	あかうお、木綿豆腐、牛乳、卵、ちくわ、きな粉、麦みそ	みかん、ほうれん草、う、にんじん、しょうが	お茶 ポーロ
11	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 クラッカー	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 果物
12	日						
13	月	ごはん ハンバーグ ココロサラダ スープ	コーンフレーク	じゃがいも、玄米フレーク、コーンフレーク、パン粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、卵	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、ねぎ	お茶 せんべい
14	火	ごはん 魚のレモン風味 ひじきのミルクィーサラダ	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、ハム	ほうれん草、にんじん、コーン、ひじき、レモン	お茶 クッキー
15	水	ごはん 五目豆 リャンバンサンス	牛乳 (手作り) フレンチトースト	フランスパン、板こんにゃく、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、油、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、だいず、ハム、ちくわ、無塩バター	トマト、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、こんぶ	お茶 ウエハース
16	木	ごはん 切干大根の炒め煮 串団子 りんご	お茶 (手作り) お好み焼き (こんぶ入り)	小麦粉、油、山芋、マヨネーズ、砂糖、ごま、米、押麦	串団子、豚肉、卵、さつま揚げ、油揚げ、牛乳だいず、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、あおのり、こんぶ	牛乳 果物



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	ごはん さばのおろし煮 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 カステラ	さつまいも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米、押麦	さば、牛乳、牛肉、麦みそ、油揚げ	れんこん、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが	お茶 ビスケット
18 土	ごはん しょうが焼き 蒸しかぼちゃ みそ汁	牛乳 ビスケット	油、米、押麦	豚肉、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 せんべい
19 日						
20 月	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 おかか和え 華風スープ	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、板こんにゃく、油、黒砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、黒ごま、米、押麦	鶏レバー、卵、豚肉、牛乳、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 ウエハース
21 火	ごはん 魚の竜田揚げ 白菜とハムのサラダ 果物	牛乳 味付けパン	油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、米、押麦	さば、牛乳、ハム	りんご、はくさい、レモン、コーン、きゅうり、しょうが	お茶 クラッカー
22 水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ 豚汁	お茶 (手作り) 青菜ごはん	米、さつまいも、板こんにゃく、油、砂糖、すりごま、ごま、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、かにかまぼこ、麦みそ、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ	牛乳 果物
23 木	ごはん ポークカレー きゃべつとリンゴのサラダ	牛乳 (手作り) クリスマスケーキ	じゃがいも、カレールー、油、パン粉、小麦粉、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、みかん缶	お茶 ポーロ
24 金	ごはん おでん もやしのごま酢あえ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、ごま、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳ちくわ、さつまいも揚げ、かにかまぼこ	もやし、だいこん、にんじん、えのきだけ、きゅうり、こんぶ	お茶 せんべい
25 土	ごはん ポークビーンズ ほうれん草と卵の炒め物	牛乳 クラッカー	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	大豆、卵、豚肉、牛乳、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、トマトピューレ	牛乳 せんべい
26 日						
27 月	おにぎり けんちんうどん かぶの甘酢漬け	牛乳 かりんとう	ゆでうどん、さといも、砂糖、米	豚肉、牛乳、油揚げ、かにかまぼこ	かぶ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ	お茶 ビスケット
28 火	ごはん 鮭のポトフ スパサラダ	牛乳 クッキー	じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、米、押麦	さけ、ウインナー、牛乳、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり	お茶 ウエハース
29 水	ごはん 切干大根の炒め煮 だし巻き卵	牛乳 かりんとう	油、砂糖、ごま、米、押麦	卵、豚肉、牛乳、さつまいも揚げ、油揚げ、たいす	にんじん、切干だいこん、ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
30 木	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのゆかり和え	牛乳 クッキー	しらたき、砂糖、ごま、米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつまいも揚げ、凍り豆腐、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	お茶 せんべい

◇◆12月22日は冬至（とうじ）◆◇ 冬至とは一年で夜が最も長く昼が短い日のことです。昔からこの日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。寒さが厳しくなるこの時期を、栄養豊富なかぼちゃを食べて元気に過ごせるようにという願いが込められています。ゆず湯には、「冬至」と「湯治」の語呂合わせもありますが、ゆずには血行を良くする働きがあり、お風呂に入ると体を芯から温めてくれます。

