

# 12

# 月の献立



通常食

対応食

1日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・焼きウインナー
- ・チンゲンサイのソテー
- ・ヨーグルト
- ・みかんゼリー

4日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・生卵
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・小松菜の炒め物
- ・大根の甘酢漬け

5日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・いわしのフライ
- ・金平ごぼう
- ・鶏団子の甘辛煮
- ・白菜の煮浸し
- ・みそ汁

6日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの炒め煮
- ・いひの香味炒め
- ・(わかばき→鶏肉追加)
- ・さつまいもの甘煮
- ・みかん

7日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐のチリソース煮
- ・焼ききょうざ
- ・甘芋れんこん
- ・ブロッコリーのサラダ

通常食

対応食

8日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・粉心きいも
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・大根しるなの炒め物
- ・けんちん汁

11日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かぶのクリームシチュー
- ・乳酸菌→アレルギー対応ホワイトルク使用
- ・きのこオムレツ
- ・(チキンナゲット)
- ・ほうれん草とハムのソテー
- ・おからのサラダ

12日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・小松菜の和風スパゲティ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・いんげんとコーンの炒め物
- ・大根のミネストローネ

13日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉と春雨の炒め煮
- ・かぼちゃコロッケ
- ・人参とツナの炒め物
- ・白菜の香味和え

14日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・もみの木型ハンバーグ
- ・人参のグラッセ
- ・(パイ→炊飯)
- ・クリスマスシュボット
- ・キャベツとベーコンのソテー
- ・クリスマスケーキ
- ・(ケーキ)

12月の献立から

**4日(月) 大根の甘酢漬け**  
冬が旬の大根を、砂糖と酢で作った甘酢で味付けし、味のアクセントに赤とうがらしを入れています。

**11日(月) かぶのクリームシチュー**  
かぶは「日本書紀」にも栽培の記録があるほど、昔から大切に受け継がれてきた野菜です。冬が旬で、甘みがありやわらかい食感です。

**13日(水) 冬至献立**

- ・かぼちゃコロッケ
- ・にんじんとツナの炒め物
- ・白菜の香味和え

(ゆず果汁を使用)

**冬至とは・・・**  
冬至は1年で昼間が最も短くなる日です。今年は12月22日です。

冬至を「湯治」とかけて、ゆず湯に入る風習があります。また、「ん」のつく食べものを食べて運をあげようと、かぼちゃ(なんきん)や、れんこん、金柑などを食べます。

**14日(木) クリスマス献立**

- ・もみの木型ハンバーグ
- ・クリスマスシュボット
- ・クリスマスケーキ

クリスマスケーキはチョコレート味で、カカオを使用しています。

