

# 12月のここんのだて



| 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |   |     |                |
|---|--|---|--|--|--|---|-----|----------------|
|   |  |   | 1  | 2  | 3  |   |     |                |
|   |  |   | さつまいもごはん<br>豚の南部焼き<br>マロニサダ<br>小松菜ときこの甘酢和え<br>みそ汁<br>デザート  | ごはん<br>チャプチ<br>ポテサラダ<br>ひじきのサラダ<br>みそ汁<br>デザート       | 醤油ラーメン<br>デザート   |   |     |                |
|   |  |   | 5  | 6  | 7  | 8   | 9   | 10             |
|   |  |   | ごはん<br>鶏の味噌だれやき<br>春雨と卵のパラパラ炒め<br>柿と甘柿の甘酢和え<br>みそ汁<br>デザート | カレー親子丼<br>はんぺんがゆ<br>かぼちゃの肉じゃが<br>みそ汁<br>デザート         | パン<br>魚の粉チーズフライ<br>じゃがが焼き<br>ほうれん草の味噌和え<br>コンソメスープ<br>デザート | ごはん<br>肉じゃが<br>カレーマロニサダ<br>ブロッコリーの甘酢和え<br>みそ汁<br>デザート | 発表会 | カレーうどん<br>デザート |
| 12  | 13   | 14  | 15   | 16   | 17   |   |     |                |
| ごはん<br>とりの照り焼き<br>白菜と人参のおかか和え<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁<br>デザート | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>春雨サラダ<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁<br>デザート | パン<br>魚のバターパン焼き<br>じゃが芋のカレー炒め<br>小松菜と海苔の和風が<br>ミートローネ<br>デザート | 納豆丼<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>キャベツのごま酢和え<br>みそ汁<br>デザート              | ごはん<br>鶏のはちみつパン餅<br>大根サラダ<br>イタゴのごまあえ<br>みそ汁<br>デザート | 味噌ラーメン<br>デザート   |   |     |                |
| 19  | 20   | 21  | 22   | 23   | 24   |   |     |                |
| ごはん<br>豚のしょうが焼き<br>温野菜<br>パンサッスー<br>みそ汁<br>デザート         | カレーライス<br>ひじきと卵の卵が<br>かみかみ和え<br>みそ汁<br>デザート              | ごはん<br>ハンバーグ<br>じゃがバター<br>ほうれん草のおかか和え<br>みそ汁<br>デザート          | 大根ごはん<br>魚の煮つけ<br>さつまいもサラダ<br>タケノコ納豆<br>みそ汁<br>デザート        | クリスマス<br>お楽しみ献立                                      | 肉みそあん<br>かけうどん<br>デザート                                     |   |     |                |
| 26  | 27   | 28  | 29   | 30   | 31   |   |     |                |
| 麻婆丼<br>かぼちゃが<br>白菜の塩昆布和え<br>みそ汁<br>デザート                 | パン<br>豚のBBQソース<br>青のりポテトパン<br>和風パンゲティ<br>コンソメスープ<br>デザート | 年越しそば<br>ひじきの落とし揚げ<br>ブロッコリーの塩茹で<br>デザート                      | お休み  | お休み  | お休み  |   |     |                |

|           | 10時     | 3時                     |
|-----------|---------|------------------------|
| 12月1日 (木) | 牛乳、クッキー | もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶     |
| 2日 (金)    | 牛乳、せんべい | お好み焼き、お茶               |
| 3日 (土)    | ウハース    | わかめおにぎり、お茶             |
| 5日 (月)    | 牛乳、ポーロ  | さつまいもとりんごのケーキ、ヨーグルト、お茶 |
| 6日 (火)    | 牛乳、クッキー | 二色パド、ヨーグルト、お茶          |
| 7日 (水)    | 牛乳、スナック | チャーハン、お茶               |
| 8日 (木)    | 牛乳、クッキー | ココアナカキ、ヨーグルト、お茶        |
| 9日 (金)    | はっぴょうかい |                        |
| 10日 (土)   | ウハース    | 菜飯おにぎり、お茶              |
| 12日 (月)   | 牛乳、ポーロ  | チーズ入り蒸しパン、ヨーグルト、お茶     |
| 13日 (火)   | 牛乳、クッキー | さつまいもスティック、ヨーグルト、お茶    |
| 14日 (水)   | 牛乳、スナック | ゆかりとタケノコのおにぎり、お茶       |
| 15日 (木)   | 牛乳、クッキー | フルーツパド、ヨーグルト、お茶        |
| 16日 (金)   | 牛乳、せんべい | のりバターポテト、お茶            |
| 17日 (土)   | ウハース    | おかかおにぎり、お茶             |
| 19日 (月)   | 牛乳、ポーロ  | 豆腐入りあべかわ団子、お茶          |
| 20日 (火)   | 牛乳、クッキー | タケノコクッキー、ヨーグルト、お茶      |
| 21日 (水)   | 牛乳、スナック | お麩のラスク、ヨーグルト、お茶        |
| 22日 (木)   | 牛乳、クッキー | あんバターパド、ヨーグルト、お茶       |
| 23日 (金)   | 牛乳、せんべい | クリスマスケーキ、お茶            |
| 24日 (土)   | ウハース    | ゆかりおにぎり、お茶             |
| 26日 (月)   | 牛乳、ポーロ  | ポパイケーキ、ヨーグルト、お茶        |
| 27日 (火)   | 牛乳、クッキー | 小松菜とコーンのおにぎり、お茶        |
| 28日 (水)   | 牛乳、クッキー |                        |
| 29日 (木)   |         | おやすみ                   |
| 30日 (金)   |         | おやすみ                   |
| 31日 (土)   |         | おやすみ                   |

タンパク質がポイント！体を温める食材で冬もポカポカ♪

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なタンパク質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。



デザート  
みかん  
りんご  
バナナ