

2017年12月 献立表



月	火	水	木	金	土		
					1 ごはん すき焼き風煮 ベイクドさといも みそ汁 りんご 牛乳 じゃこおにぎり	2 ごはん ナポリうどん 白菜スープ りんご 牛乳 ミルクパン	今年も残りわずかとなりました。 12月は、一年間のしめくりと 新年を迎える準備で行事も 多い月です。今年一年、 元気に過ごせたことへの 感謝と新年の健康への願い などが行事をとおして感じる ことができますね。 ※※※※※※※※※※※※※※※※ みかんを食べよう ビタミンCが多く含まれているので 風邪の予防に大きな効果を 発揮します。 ゆずのお風呂 冬至に冬の寒さに負けず、健康に 過ごすため「ユズ湯」にして、 ゆずをお風呂に浮かべて入ります。 風邪の防止や肌を強くする効果に 優れているそうです。 ※※※※※※※※※※※※※※※※ 魚のごまだれ焼き 材料(5人分) ・白身魚 250g ・練りごま 小さじ2 ・砂糖 小さじ2 ・しょうが汁 少々 ・酒 小さじ2 ・濃口しょうゆ 小さじ2 ①練りごま、砂糖、しょうが汁、を混ぜ、酒、 しょうゆで溶き混ぜる。 ②①に魚を入れつけ込む。(15分ぐらい) ③オープン皿に②を並べ、250℃で中心に 火が通り、焦げ目がつくぐらい焼く。
4 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 三色おひたし みそ汁 りんご 牛乳 野菜ケーキ	5 ごはん 鶏肉の朝鮮焼き ブロッコリーと豆腐のサラダ すまし汁 りんご 牛乳 ヨーグルト・クラッカー	6 ごはん 豚のしょうが焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え おから汁 りんご 牛乳 あんぱん	7 玄米ごはん 鯖の立田揚げ レタスとトマトの酢の物 みそ汁 りんご 牛乳 きなポテト	8 レーズンパン かぼちゃのクリームシチュー ゆでウインナー オレンジ 牛乳 根菜チーズおにぎり	9 とんとん丼 みそ汁 りんご 牛乳 ホワイトミルクパン		
11 ごはん 炒り豆腐 切干大根のサラダ 冬瓜のみそ汁 りんご 牛乳 チーズ入りお好み焼き	12 ごはん 中華風肉団子 わかめとコーンのサラダ もやしスープ りんご 牛乳 シュガートースト	13 玄米ごはん 魚のごまだれ焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご 牛乳 みかん・バナナ	14 ごはん 鶏肉のマーマレード煮 สปาゲッティサラダ トマトのスープ りんご 牛乳 フライドポテト	15 ごはん 豆腐の肉あんかけ こふさいも みそ汁 みかん缶 牛乳 りんごとパインのコンポート	16 チキンピラフ コロコロスープ りんご 牛乳 ミニデニッシュ		
18 ごはん 鮭となめこのおろし煮 栄養たっぷりコン畑 みそ汁 りんご 牛乳 ひじきチャーハン	19 ごはん 春雨のひき肉炒め ゆで玉子 豆乳スープ りんご 牛乳 マカロニのきな粉和え	20 カレーライス かぼちゃサラダ バナナ 牛乳 とうもろこしケーキ	21 クリスマスバイキング  牛乳 ゼリー・クラッカー	22 ごはん ぶりの照り焼き 野菜豆 かぶとしめじのみそ汁 りんご 牛乳 あげぱん	 天皇誕生日		
25 <クリスマスケーキ> ごはん 豚肉のカレーピカタ キャベツのドレッシングサラダ ミルクミソスープ りんご 牛乳 クリスマスケーキ	26 <もちつき> おにぎり 豚汁 みかん  牛乳 ジャムサンド	27 ごはん 魚のみそ焼き こまつなのゴマ和え すまし汁 りんご 牛乳 オレンジ・バナナ	28 ゆかりごはん きつねうどん りんご 牛乳 やきいも	29 休み 	30 休み 		