



12月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミックスジュース アメリカンドック				
2	金	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋のフラワー揚げ				
3	土	ピザトースト ミルク フルーツ					
5	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ				
6	火	あわご飯 おでん 油みそ 漬し汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト				
7	水	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 コーンスープ フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ パン				
8	木	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ フルーツ	ミルク おにぎり				
9	金	あわご飯 鯖のみそ煮 大根サラダ 漬し汁 フルーツ	ミルク アガラサー				
10	土	おゆうぎ会					
12	月	弁当会		ミルク きなこ団子			
13	火	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク おにぎり				
14	水	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋				
15	木	小豆ご飯 豚汁 グルンタルタルソース ほうれん草と柿の和え物 フルーツ	ミルク とうもろこし				
16	金	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク あんまん				
17	土	すき焼き丼 ミルク フルーツ					
19	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリシリ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド				
20	火	ご飯 わかめハンバーグ チムガーウサチ みそ汁 フルーツ	ミルク ダンナファクルー				
21	水	冬至ジュースー 南瓜の天ぷら 山海和え 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 甘菓子				
22	木	クリスマス お楽しみメニュー		ミルク クリスマスケーキ			
24	土	ご飯 ちゃんこ豆乳シチュー ミルク フルーツ					
26	月	木嵐カレー ヨーグルトサラダ 漬し汁	ミルク ヒラヤチー				
27	火	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 中身汁 フルーツ	ミルク きつぎ芋のブルーベリーソースかけ				
28	水	沖縄風年越しそば 魚のフォイル焼き フルーツ	ミルク 和え物 ジュースーおにぎり				

冬至
クリスマス

日中は高気圧の張出でミーニシも引っ込み、北部から桜だよりも聞こえる陽気さです。

でもやはり朝晩は霜が降り晩秋から初冬に移りつつあります。この時期の大根が甘くて一番美味しいとされています。

大根には、イライラや疲れをとったり デンプンや油を分解し消化を助け、毒を消す力があります。

『大根どきの医者しらず』ですね。

煮物やイリチー、納豆に混ぜたり、おろして揚げ魚と煮たり、揚げ豆腐にかけたり、和え物やみそ汁、漬物、サラダ

にしても美味しいですよ。