12月　献立カレンダー

☆「ごはん」「牛乳」は、毎日つきます。
☆四角で囲んでいるのは、ランチボックスのおかずです。

月	火	水		金
	お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は汁物です 1杯半 		1 豆腐のみそ汁 肉団子のあんかけ ジャーマンポテト 白菜の和え物 フルーツナタデココ	2 セルフ チキンライス オムレツ 中華サラダ チンゲン菜の煮びたし 1杯
5 中華スープ 白身魚フライの ソースかけ バジルスパゲティ キャベツのソテー ぶどうゼリー 白身魚の骨に気をつけて食べましょう。 ぶどうぜりーの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい。	6 豚どん れんこんのはさみ揚げ ひじきの煮物 しばづけ 1杯 	7 パンプキン スープ 鶏肉の照り焼き ガトーショコラ 春雨の和え物 枝豆コーン ガトーショコラの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	8 白菜のみそ汁 さばの塩焼き チャプチェ かつおふりかけ 人参のサラダ さばの骨に気をつけて食べましょう。 かつおふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	9 キムチ豚じゃが ポークぎょうざ 大根のサラダ 昆布ふりかけ 1杯
12 野菜スープ ユーリンチー いかと大根の煮物 ひじきふりかけ ブロッコリーのソテー ひじきふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	13 豚肉のデミグラス ソース煮 コーンコロッケ チンゲン菜と ウインナーの炒め物 人参しりしり 1杯 	14 大根のみそ汁 ぶりの照り焼き 白菜と竹輪の煮物 ごぼうと牛肉のきんぴら ひと口団子 ぶりの骨に気をつけて食べましょう	15 オニオンスープ チキンカツ きのこスパゲティ 小松菜のサラダ ツナふりかけ	16 みそおでん 赤魚の塩こうじ焼き あおさ入り厚焼き卵 じゃこピーマン 1杯 赤魚の骨に気をつけて食べましょう
19 ジュリエンヌ スープ 鶏肉の竜田揚げ くきわかめの炒め物 切干大根の煮物 海苔のつくだ煮 海苔のつくだ煮の空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	20 ビーフ カレーライス あじフライ ハムのサラダ 福神づけ 2杯 あじの骨に気をつけて食べましょう	21 わかめスープ ハンバーグの イタリアンソースかけ 炊き合わせ ブロッコリーとツナのサラダ みかんゼリー みかんゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい。	22 大根のすまし汁 鶏肉の黒こしょう焼き もやしと豚肉のソテー ほうれん草の和え物 かぼちゃの煮物	

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう　スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

12月22日
冬至（とうじ）

Q. 冬至（とうじ）になぜかぼちゃを食べるの？

かぼちゃは保存がきき、保存中も他の野菜と比べると栄養価が失われないことから、昔は寒い冬の貴重な栄養源でした。
太陽をいっぱいあびて育ったかぼちゃには、ビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれ、のどや皮膚を守って感染予防に役立ちます。

Q. なぜゆず湯に入るの？

柚子湯（ゆずゆ）には
「融通（ゆうづう）がききますように」という願いや、冬至に「湯治（とうじ）」という言葉をかけて、温泉に入って病気が治りますようにという願いが込められているそうです。