



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	金	ごはん みそ汁(大根・なめこ) 鶏団子の白菜あんかけ ごぼうサラダ コーンソテー	麦茶 牛乳 肉まん	みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま オリーブ油 薄力粉 春雨 サラダ油	大根 なめこ 長ねぎ 人参 生姜 白菜 ごぼう きゅうり ひじき コーン缶 干しいたけ
2	土	ごはん みそ汁(白菜・白玉麩) 洋風肉じゃが 切干とひじきのサラダ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 白玉麩	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 ひじき きゅうり ゆかり 海苔
4	月	ごはん みそ汁(もやし・白菜) 鶏肉とコーンの塩炒め ひじきの五目煮 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ ごんじゅう	みそ 鶏肉 煮干し 豚ひき肉 油揚げ かつお節	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	白菜 もやし ブロッコリー ひじき コーン缶 切干大根 人参 大根 きゅうり わかめ
5	火	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 煮みそ しゃっきりレタスのレモンサラダ 青菜とお揚げの煮ひたし	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ 赤みそ 油揚げ ミックスビーンズ 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	米 さといも 砂糖 ごま油 オリーブ油 サラダ油 スパゲティ	長ねぎ 大根 人参 青菜 舞茸 レタス きゅうり レモン汁 玉ねぎ トマト缶 にんにく
6	水	麦ごはん みそ汁(人参・油揚げ) ぶり大根 きゃべつと春雨の和え物 白菜ときゅうりのゆかり和え	麦茶 牛乳 果物 ハニークッキー	油揚げ みそ 豚ひき肉 ぶり 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 サラダ油 薄力粉 はちみつ パター	人参 大根 白菜 青菜 きゅうり ゆかり きゃべつ みかん
7	木	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) 肉豆腐 かぼちゃのごま炒め 大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 オリーブ油 サラダ油 砂糖 いりごま グラニュー糖 食パン ケーキミックス パター	きゃべつ 人参 玉ねぎ レモン汁 きゅうり コーン缶 梅干し かぼちゃ ピーマン 干しいたけ 生姜 大根
8	金	森のきのこカレー 吉野汁 キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 大学芋	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 いりごま ごま油 さつまいも 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 舞茸 ブロッコリー りんご 青菜 長ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり レタス 生姜
9	土	ごはん みそ汁(しめじ・長ねぎ) 鶏のごまみそ焼き もやしと青菜の炒め物 きゃべつと人参のしらす和え	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 しらす 煮干し	米 砂糖 すりごま サラダ油 片栗粉	しめじ 長ねぎ きゃべつ 人参 もやし 青菜 塩昆布 海苔
11	月	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏の照り焼き 炒り豆腐 五目ひたし	麦茶 牛乳 醤油ラーメン	みそ 鶏肉 豆腐 しらす 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 中華麺 ごま油	大根 わかめ 生姜 人参 干しいたけ 青菜 白菜 もやし きゃべつ 玉ねぎ 長ねぎ 万能ねぎ
12	火	ごはん 豚汁 かれいのねぎみそ焼き 土佐和え さつまいもサラダ	麦茶 牛乳 ポパイケーキ	豚肉 みそ かれい かつお節 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも サラダ油 薄力粉 はちみつ 甘納豆	人参 大根 ごぼう 白菜 万能ねぎ 長ねぎ 青菜 きゅうり 玉ねぎ
13	水	麦ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ) 豚と野菜のうま煮 ごま酢和え	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 豚肉 煮干し 油揚げ	米 押麦 さといも 砂糖 サラダ油 すりごま	玉ねぎ 青菜 人参 ごぼう ブロッコリー きゃべつ わかめ きゅうり
14	木	玄米ごはん みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとハムのサラダ	麦茶 牛乳 スイートポテトジャムサンド	みそ 鮭 ハム 豆乳 牛乳	米 玄米 砂糖 サラダ油 さつまいも 食パン パター	かぼちゃ えのき きゃべつ 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー レタス りんご きゅうり
15	金	ごはん みそ汁(大根・なめこ) 鶏団子の白菜あんかけ ごぼうサラダ コーンソテー	麦茶 牛乳 肉まん	みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま オリーブ油 薄力粉 春雨 サラダ油	大根 なめこ 長ねぎ 人参 生姜 白菜 ごぼう きゅうり ひじき コーン缶 干しいたけ
16	土	ごはん みそ汁(白菜・白玉麩) 洋風肉じゃが 切干とひじきのサラダ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 白玉麩	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 ひじき きゅうり ゆかり 海苔
18	月	ごはん みそ汁(もやし・白菜) 鶏肉とコーンの塩炒め ひじきの五目煮 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ ごんじゅう	みそ 鶏肉 煮干し 豚ひき肉 油揚げ かつお節	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	白菜 もやし ブロッコリー ひじき コーン缶 切干大根 人参 大根 きゅうり わかめ
19	火	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 煮みそ しゃっきりレタスのレモンサラダ 青菜とお揚げの煮ひたし	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ 赤みそ 油揚げ ミックスビーンズ 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	米 さといも 砂糖 ごま油 オリーブ油 サラダ油 スパゲティ	長ねぎ 大根 人参 青菜 舞茸 レタス きゅうり レモン汁 玉ねぎ トマト缶 にんにく
20	水	麦ごはん みそ汁(人参・油揚げ) ぶり大根 きゃべつと春雨の和え物 白菜ときゅうりのゆかり和え	麦茶 牛乳 果物 ハニークッキー	油揚げ みそ 豚ひき肉 ぶり 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 サラダ油 薄力粉 はちみつ パター	人参 大根 白菜 青菜 きゅうり ゆかり きゃべつ みかん
21	木	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) 肉豆腐 かぼちゃのごま炒め 大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 オリーブ油 サラダ油 砂糖 いりごま グラニュー糖 食パン ケーキミックス パター	きゃべつ 人参 玉ねぎ レモン汁 きゅうり コーン缶 梅干し かぼちゃ ピーマン 干しいたけ 生姜 大根
22	金	プティボワン プティブラン パンプキンスープ 鶏のマーマレード煮 赤いマカロニ きゃべつとフルーツのサラダ	麦茶 牛乳 かいじゅうドーナツ	豆乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	プティボワン プティボワン マーマレード サラダ油 マカロニ ケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ トマト缶 きゃべつ きゅうり みかん缶 りんご
23	土	ごはん みそ汁(しめじ・長ねぎ) 鶏のごまみそ焼き もやしと青菜の炒め物 きゃべつと人参のしらす和え	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 しらす 煮干し	米 砂糖 すりごま サラダ油 片栗粉	しめじ 長ねぎ きゃべつ 人参 もやし 青菜 塩昆布 海苔
25	月	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏の照り焼き 炒り豆腐 五目ひたし	麦茶 牛乳 醤油ラーメン	みそ 鶏肉 豆腐 しらす 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 中華麺 ごま油	大根 わかめ 生姜 人参 干しいたけ 青菜 白菜 もやし きゃべつ 玉ねぎ 長ねぎ 万能ねぎ
26	火	ごはん 豚汁 かれいのねぎみそ焼き 土佐和え さつまいもサラダ	麦茶 牛乳 ポパイケーキ	豚肉 みそ かれい かつお節 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも サラダ油 薄力粉 はちみつ 甘納豆	人参 大根 ごぼう 白菜 万能ねぎ 長ねぎ 青菜 きゅうり 玉ねぎ
27	水	麦ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ) 豚と野菜のうま煮 ごま酢和え	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 豚肉 煮干し 油揚げ	米 押麦 さといも 砂糖 サラダ油 すりごま	玉ねぎ 青菜 人参 ごぼう ブロッコリー きゃべつ わかめ きゅうり
28	木	玄米ごはん みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとハムのサラダ	麦茶 牛乳 こうしめし	みそ 鮭 ハム しらす 牛乳	米 玄米 砂糖 サラダ油	かぼちゃ えのき きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー りんご きゅうり レタス たくあん 海苔

※献立は都合により変更する場合があります。



12月22日は、1年の中でいちばん日が短くなる日・冬至です。
そんな冬至には「運」が呼び込めるということで「ん」のつく食べ物のことを運盛り、といい、縁起を担ぎつつ栄養をつけて寒い冬を乗り切るための昔のひとの知恵で、「ん」のつくものを食べます。その中でも冬至の七種(ななくさ)と呼ばれる「ん」が2つつく、なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うらんどん(うどん)はたくさん運が呼び込めるとして、冬至の食べられるようになったといわれているそうです。
この日はクリスマスメニューで、七種からはパンプキンスープの『なんきん(かぼちゃ)』ひとつしか入っていませんが、他に「ん」のつくものをたくさん入れました！フルーツサラダの『みかん』『りんご』、主食は『パン』で、赤いマカロニには『ベーコン』も入っています！みんなに運がついて、元気に寒い冬を乗り切れたらいいなと思います！