



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
2	月	ごはん みそ汁(長ねぎ・白菜) 豚肉の香味炒め マカロニサラダ さつまいもと切りこんぶの煮物	麦茶 牛乳 ツナツッポ	みそ 豚肉 ハム 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 さつまいも 薄力粉 オリーブ油 マカロニ	白菜 長ねぎ なら 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参 きゃべつ 刻み昆布 ヒーマン
3	火	ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) ぶり大根 いり豆腐 えのきの梅肉和え	麦茶 牛乳 パンフキンケーキ	みそ 豆腐 ぶり 牛乳	米 砂糖 サラダ油 はちみつ バター ゲーキミックス	きゃべつ わかめ 大根 生姜 にんじん 干しいたけ 青菜 えの き 梅干し かぼちゃ
4	水	玄米ごはん みそ汁(万能ねぎ・油揚げ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 白菜とひじきのサラダ もやしのカレー炒め	麦茶 牛乳 チキンライス	油揚げ みそ 鶏肉 ベーコン 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油 オリーブ油	万能ねぎ 白菜 ひじき レモン汁 もやし ヒーマン 人参 コーン缶
5	木	麦ご飯 豚汁 鮭のごまみそ焼き さつまいものサラダ 青菜とエリンギのソテー	麦茶 牛乳 二色ラスク	豚肉 みそ 鮭 ベーコン きなこ 牛乳	米 押麦 さつまいも すりごま 砂糖 バター サラダ油 オリーブ油 はちみつ いりごま 食パン	人参 大根 ごぼう 白菜 たまねぎ きゅうり 万能ねぎ 青菜 エリンギ 青のり
6	金	ごはん みそ汁(大根・人参) 根野菜ときのこのミートローフ 塩かぼちゃ きゃべつサラダ	麦茶 牛乳 果物 レモンクッキー	みそ 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 オリーブ油 砂糖 薄力粉 バター	大根 人参 玉ねぎ しめじ えのき れんこん かぼちゃ きゃべつ きゅうり レモン汁 果物
7	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ 梅おにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	きゃべつ しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 梅干し 海苔
9	月	ごはん みそ汁(えのき・さといも) 肉団子と大根の和風煮 青菜とお揚げのおひたし 春雨サラダ	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ 豚ひき肉 油揚げ かつお節 ハム 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 さといも 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 サラダ油	えのき れんこん 長ねぎ 大根 青菜 きゅうり 人参
10	火	ごはん しょうがスープ 鶏の照焼き 海と森のサラダ 人参シリシリ	麦茶 牛乳  わかめラーメン	鶏肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	米 さといも 片栗粉 砂糖 ごま油 中華麺 いりごま	青菜 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 なら もやし 長ねぎ わかめ コーン缶
11	水	玄米ごはん みそ汁(もやし・厚揚げ) かれいの魚田 さつまいもと青菜の白和え きゃべつとお揚げさんの梅煮	麦茶 いりこ 生姜焼きおにぎり	厚揚げ みそ かれい 赤みそ 豆腐 豚皮肉 かつおぶし 煮干し 油揚げ	米 砂糖 すりごま さつまいも ごま油 サラダ油	もやし 青菜 きゃべつ 生姜 梅干し
12	木	麦ご飯 みそ汁(大根・しめじ) かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ブロッコリーとコーンのソテー	麦茶 牛乳 アップルトースト	みそ 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 片栗粉 パン粉 ごま油 砂糖 すりごま 食パン オリーブ油	大根 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり 人参 ひじき ブロッコリー コーン缶 りんご レモン汁
13	金	森のきのこカレー ポトフ  海藻サラダ	麦茶 牛乳 大学芋	豚肉 しらす ウインナー 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 さつまいも 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ しめじ 舞茸 りんご ブロッコリー きゃべつ か ぶ セロリ わかめ レタス きゅうり
14	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 酢豚 青菜と人参のおかかあえ	麦茶 スコーン	みそ 豚肉 かつお節	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ジャム	玉ねぎ わかめ 生姜 人参 干しいたけ 青菜 ヒーマン
16	月	ごはん みそ汁(長ねぎ・白菜) 豚肉の香味炒め マカロニサラダ さつまいもと切りこんぶの煮物	麦茶 牛乳 ツナツッポ	みそ 豚肉 ハム 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 さつまいも 薄力粉 オリーブ油 マカロニ	白菜 長ねぎ なら 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参 きゃべつ 刻み昆布 ヒーマン
17	火	ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) ぶり大根 いり豆腐 えのきの梅肉和え	麦茶 牛乳 パンフキンケーキ	みそ 豆腐 ぶり 牛乳	米 砂糖 サラダ油 はちみつ バター ゲーキミックス	きゃべつ わかめ 大根 生姜 にんじん 干しいたけ 青菜 えの き 梅干し かぼちゃ
18	水	玄米ごはん みそ汁(万能ねぎ・油揚げ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 白菜とひじきのサラダ もやしのカレー炒め	麦茶 牛乳 チキンライス	油揚げ みそ 鶏肉 ベーコン 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油 オリーブ油	万能ねぎ 白菜 ひじき レモン汁 もやし ヒーマン 人参 コーン缶
19	木	麦ご飯 豚汁 鮭のごまみそ焼き さつまいものサラダ 青菜とエリンギのソテー	麦茶 牛乳 二色ラスク	豚肉 みそ 鮭 ベーコン きなこ 牛乳	米 押麦 さつまいも すりごま 砂糖 バター サラダ油 オリーブ油 はちみつ いりごま 食パン	人参 大根 ごぼう 白菜 たまねぎ きゅうり 万能ねぎ 青菜 エリンギ 青のり
20	金	ごはん みそ汁(大根・人参) 根野菜ときのこのミートローフ かぼちゃいと煮 きゃべつサラダ	麦茶 牛乳 果物 レモンクッキー	みそ 豚ひき肉 小豆	米 上新粉 オリーブ油 砂糖 薄力粉 バター	大根 人参 玉ねぎ しめじ えのき れんこん かぼちゃ きゃべつ きゅうり レモン汁 果物
21	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ 梅おにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	きゃべつ しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 梅干し 海苔
23	月	ごはん みそ汁(えのき・さといも) 肉団子と大根の和風煮 青菜とお揚げのおひたし 春雨サラダ	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ 豚ひき肉 油揚げ かつお節 ハム 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 さといも 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 サラダ油	えのき れんこん 長ねぎ 大根 青菜 きゅうり 人参
24	火	わかめごはん コーンスープ ケチャップチキン きゃべつとフルーツのサラダ マッシュポテト	麦茶 牛乳 豆乳ドーナツ	かつお節 鶏肉 豆乳 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 薄力粉 グラニュー糖	わかめ 人参 玉ねぎ コーン缶 きゃべつ きゅうり みかん缶 りん ご
25	水	玄米ごはん みそ汁(もやし・厚揚げ) かれいの魚田 さつまいもと青菜の白和え きゃべつとお揚げさんの梅煮 	麦茶 いりこ 生姜焼きおにぎり	厚揚げ みそ かれい 赤みそ 豆腐 豚皮肉 かつおぶし 煮干し 油揚げ	米 砂糖 すりごま さつまいも ごま油 サラダ油	もやし 青菜 きゃべつ 生姜 梅干し
26	木	麦ご飯 みそ汁(大根・しめじ) かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ブロッコリーとコーンのソテー	麦茶 牛乳 アップルトースト	みそ 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 片栗粉 パン粉 ごま油 砂糖 すりごま 食パン オリーブ油	大根 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり 人参 ひじき ブロッコリー コーン缶 りんご レモン汁
27	金	森のきのこカレー ポトフ  海藻サラダ	麦茶 いりこ こうしめしおにぎり	豚肉 しらす 煮干し ウインナー	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 舞茸 りんご ブロッコリー きゃべつ か ぶ わかめ レタス きゅうり たくあん 海苔
28	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 酢豚 青菜と人参のおかかあえ	麦茶 スコーン	みそ 豚肉 かつお節	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ジャム	玉ねぎ わかめ 生姜 人参 干しいたけ 青菜 ヒーマン

※献立は都合により変更する場合があります。

12月21日は冬至です。1年の中で最も日が短い日で、その日を境にまた日が長くなっていきます。昔の人は、日が最も短い日＝太陽の力が最も弱まる日＝死に近い日と考えていたそうで、そんな良くない日には厄を祓い、無病息災を願うために、ゆず湯に入って体を温めたり、運を呼び込むことの出来る食べ物を食べる風習が生まれたそうです。運を呼び込む食べ物とは、冬の七草と呼ばれている名前に『ん』が2つく食べ物です。たくさんの『ん＝運』を呼び込めるということから冬至に食べられるようになりました。冬の七草にはないものもありますが、冬至メニューの20日曜日には、『ん』がつくものをいっぱい入れました！だいこん、にんじん、れんこん、かぼちゃ(南瓜＝なんきん)、きゃべつ(甘藍＝からん(きゃべつの和名です))、レモン、みかん、『ん』が全部で12個！お昼ご飯もおやつももりもりたくさん食べて、いっぱい運を呼びこんでください！