

# 平成30年 12月献立表

ミルクたんぽぽ園

| 日           | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  |
|-------------|--|--|---|---|---|--|
|             |  |  |   |   |   | 1日<br>いわしのかぼ焼き丼<br>和え物<br>味噌汁<br>果物<br>牛乳<br>チーズ |
| 3日          | 鯛の竜田揚げ<br>スパサラ<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>野菜ゼリー     | 4日<br>ミートドリア<br>サラダ<br>スープ<br>果物<br>牛乳<br>野菜ポッキー         | 5日<br>中華風入り卵<br>豆苗のナムル<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>ほうれん草の千切ミ        | 6日<br>揚げ豆腐のきのこあんかけ<br>和え物<br>味噌汁<br>鶏とごぼうの混ぜご飯<br>牛乳<br>フライドポテト | 7日<br>鶏とこんにゃくの甘辛炒め<br>春雨の酢の物<br>すまし汁<br>ご飯<br>牛乳<br>かぼちゃ饅頭      | 8日<br>カレーライス<br>サラダ<br>果物<br>牛乳<br>グリッシーニ        |
| 10日         | 鯛の西京焼き<br>和え物<br>すまし汁<br>ゆかりご飯<br>牛乳<br>野菜ドーナツ | 11日<br>高野豆腐の煮物<br>和え物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>果物           | 12日<br>ハンバーグ<br>サラダ<br>スープ<br>パン<br>フルーツ豆乳<br>誕生日ケーキ          | 13日<br>焼きコロッケ<br>大豆とごぼうの磯辺揚げ<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>胡蝶ツォップ       | 14日<br>煮魚<br>白和え<br>すまし汁<br>わかめご飯<br>牛乳<br>アメリカンドッグ             | 15日<br>お弁当<br>牛乳<br>チーズ                          |
| 17日         | チンジャオロース<br>サラダ<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>マンゴーフリン  | 18日<br>白身魚のチーズパン粉焼き<br>サラダ<br>シチュー<br>パン<br>牛乳<br>みたらし団子 | 19日<br>和風オムレツ<br>里芋と牛肉の煮物<br>和風ミネストローネ<br>ご飯<br>牛乳<br>スイートポテト | 20日<br>クリスマス献立<br>千金のマーメイド焼き<br>サラダ<br>スープ パン<br>牛乳<br>クリスマスケーキ | 21日<br>冬至献立<br>蓮根つくね<br>かぼちゃのいとこ煮<br>沢庵焼 ご飯 みかん<br>牛乳<br>ゆずのケーキ | 22日<br>饅頭丼<br>和え物<br>すまし汁<br>果物<br>牛乳<br>マフィン    |
| 24日<br>振替休日 |  | 25日<br>炒り豆腐<br>和え物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>果物              | 26日<br>カレーの煮つけ<br>五目煮<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>きざご棒              | 27日<br>とり天<br>和え物<br>すまし汁<br>ご飯<br>牛乳<br>菓子パン                   | 28日<br>パスタ<br>サラダ<br>スープ<br>果物<br>牛乳<br>おにぎり                    |  |

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

21日(冬至献立) - 22日は冬至の日。北半球で太陽が最も低く、夜が長くなる。植湯に入り南瓜などを食べる風習がある。

冬至には「運が付く」ということから「ん」が付く食べ物(みかん・南瓜・蓮根など)を食べて無病息災を願ってきました。

12月25日(クリスマス) イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の祝日。

12月 旬の食材…大根、蓮根、白菜、ねぎ、里芋、イカ、たら、みかん

