



# 令和2年 12月献立表

ミルクたんぱ園

月	火	水	木	金	土	
	1日 ししゃもの南蛮漬け きんぴら 味噌汁 炊き込みご飯 牛乳 スイートポテト	2日 かぶら蒸し ひじきの五目煮 味噌汁 ご飯 牛乳 スティックフライ	3日 けんちん煮 春雨のきんぴら 味噌汁 わかめご飯 牛乳 フロランタン風	4日 だし献立 煮物 おかか和え にゅう麵 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	5日 鯖缶サンド サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり	
7日	鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 人参ゼリー	8日 八宝菜 えび春巻き スープ ご飯 牛乳 チュロス	9日 鮭の竜田揚げ サラダ スープ パン 牛乳 蒸しパン	10日 煮魚 卵の花 すまし汁 ひじきご飯 牛乳 カレーポテトパイ	11日 バターチキンカレー サラダ 果物 牛乳 五平餅	12日 豆腐のお好み焼き 味噌汁 おにぎり 牛乳 チーズ
14日	ほうれん草の中華炒め 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 ばななあん春巻き	15日 鰯大根 白菜の酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 クッキー	16日 コーンコロッケ 和風サラスパ スープ おにぎり フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	17日 炒り豆腐 じゃがいもの和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり	18日 鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ごまめ	19日 パスタ サラダ 果物 牛乳 きなこクッキー
21日	冬至献立 かぼちゃコロッケ 柚香和え 味噌汁 ご飯 牛乳 パン	22日 切干大根のチャプチェ風 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 お豆腐ブラウニー	23日 クリスマス献立🎄 チキン サラダ パン スープ 牛乳 ケーキ	24日 青菜の炒め物 里芋とあきりの煮物 味噌汁 ご飯 牛乳 ヨーグルトスコーン	25日 たらと白菜の煮物 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 丸ピザ	26日 お楽しみメニュー 牛乳
28日	お楽しみメニュー 牛乳					

※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☆ - - - 21日は冬至の日。北半球で太陽が最も低く、夜が長くなる。柚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

