



日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	魚の香草パン粉焼き 野菜の味噌汁 人参甘煮 キウイ	わにがめもち
3	火	レバーの味噌炒め キャベツのスープ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ドーナツ
4	水	チーズ入り卵焼き もやしの味噌汁 大豆入り煮昆布 りんご	利休白玉団子
5	木	鶏肉のおろしソースかけ 里芋の味噌汁 ポパイサラダ みかん	カレー焼きそば
6	金	魚の照り焼き 豆乳入り中華スープ 春雨のチャプチェ 柿	レーズン入りケーキ
7	土	お好み焼き レタス入り味噌汁 バナナ	簡単メロンパン
9	月	けんちん煮 わかめの味噌汁 マカロニサラダ キウイ	ヨーグルトマフィン
10	火	魚の竜田揚げ トマト入りコンソメスープ 切干大根の酢の物 オレンジ	ココアサブレ
11	水	<b>お弁当日</b> 	たきおのデリバリーピザ
12	木	丸パン 鶏肉のチーズ焼き 南瓜の味噌汁 ほうれん草のナムル バナナ	ゆかりじゃこおにぎり
13	金	炒り卵の中華あんかけ 豆腐とわかめの味噌汁 くるんくるんこんにやく りんご	チーズスコーン 
14	土	<b>発表会</b> (パン・牛乳・バナナ)	
16	月	魚のオニオンマヨ焼き キャベツの味噌汁 小松菜の和え物 りんご	マカロニアベかわ
17	火	麻婆豆腐 中華スープ ツナの和風サラダ みかん	大学芋
18	水	ほうれん草入り卵焼き 鶏とごぼうの味噌汁 トマト キウイ	リンゴジャムサンド
19	木	魚の煮付け じゃが芋の味噌汁 野菜の納豆和え オレンジ	ウインナーロール
20	金	チキンのトマトソース 大根と舞茸のすまし汁 ひじきとチーズのサラダ りんご	金時豆の煮豆
21	土	南瓜入り団子汁 おにぎり バナナ	どらやき
23	月	すき焼き風煮 卵入り味噌汁 じゃこ野菜の酢の物 みかん	フライドポテト 
24	火	クロワッサン 鶏手羽元の唐揚げ 南瓜のポタージュ 野菜サラダ ミニゼリー りんご	クリスマスケーキ
25	水	シーフードカレー ブロッコリーのホットサラダ トマト バナナ	プチパン
26	木	豆腐ハンバーグ 大根の味噌汁 春雨の酢の物 オレンジ	磯辺揚げ風おにぎり
27	金	肉じゃが 白菜の味噌汁 ししゃも りんご	せんべい
28	土	親子丼 豆腐のすまし汁 みかん	さつまいもクッキー



うれしい効能  
たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用があります。

冬の野菜をたっぷり食べましょう。



○白菜・・・淡白でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜です

○ほうれん草・・・鉄分が豊富です

○大根・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます



**12月のおすすめレシピ**  
磯辺揚げ風おにぎり🍙

材料(4個～5個分)  
 ・米 1合 ・ちくわ 1本  
 ・揚げ玉 20g ・白だし 小さじ2  
 ・青のり 少々

作り方  
 1. ちくわを縦1/4に切って薄く切る  
 2. 鍋に少量の油を入れて、ちくわを炒め、揚げ玉、青のり、白だしを入れてよく混ぜ合わせる  
 3. 炊きあがったご飯に②を入れ混ぜ合わせおにぎりをにぎって、できあがり