



令和4年 12月献立表



ミルクたんぼぼ園

月		火		水		木		金		土	
						1日	ししゃものフライ 和え物 湯豆腐 炊き込みご飯 牛乳 シャーキー風	2日	けんちん煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり	3日	鮭すし 茶碗蒸し 果物 牛乳 クッキー
5日	豚と蓮根の炒め煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ゼリー	6日	炒り豆腐のカレー風味 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 おにぎり	7日	コロッケ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	8日	梅しそチーズつくね 和え物 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 スイートポテト	9日	鮭の塩焼き 蒸し物 味噌汁 ご飯 牛乳 高野豆腐ピザ	10日	どんぶり 和え物 味噌汁 牛乳 果物
12日	カレーライス サラダ 果物 牛乳 ごまラスク	13日	鶏と厚揚げのネギ塩炒め 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 おからドーナツ	14日	ツナじゃが 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 魚のスティックフライ	15日	魚のメンチカツ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	16日	厚揚げの中華煮 ナムル スープ ご飯 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	17日	豆乳味噌うどん おにぎり 果物 牛乳 おやき
19日	煮魚 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ごまおこし	20日	ミートスパゲッティ サラダ 果物 牛乳 おにぎり	21日	鶏と大豆の揚げ煮 お浸し 味噌汁 ご飯 牛乳 ツナと南瓜のおやき	22日	冬至献立 ぶりの幽庵焼き 和え物 すまし汁 ご飯 寒天ゼリー 牛乳 南瓜パン	23日	クリスマス献立🎄 ミートローフ サラダ スープ パン 牛乳 クリスマスケーキ	24日	ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 おにぎり
26日	麻婆じゃが 大豆とごぼうの磯辺揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 雪だるま風パン	27日	オムレツ サラダ スープ パン 牛乳 ご飯のおやき	28日	お楽しみ献立 牛乳 お楽しみ					 <p>1月4日は お弁当日になります。</p>	

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

22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。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」が付く食べ物を食べて無病息災を願ってきました。

幸運につながる「ん」のつく7種の食べ物★なんきん・れんこん・にんじん・きんかん・ぎんなん・かんでん・うどん（うんどん）

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

