

# 平成28年 12月献立表

ミルクたんぱく質

	日	火	水	木	金	土
5日	鮭のちゃんちゃん焼き 和え物 すまし汁 ご飯	ひじき入り卵焼き サラダ スープ ご飯	豚肉と蓮根の炒め煮 里芋のともあえ風 すまし汁 ご飯	焼きコロッケ風 サラダ スープ ご飯	なすと鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁 ご飯	白菜と豚バラの重ね蒸し ひじきのそぼろ煮 味噌汁 ご飯
	フルーツヨーグルト 牛乳	じゃがいものおやき 牛乳	りんごゼリー 牛乳	お豆腐ブラウニー 牛乳	蒸しパン 牛乳	菓子パン 牛乳
12日	和風サラダ丼 味噌汁	チンジャオロース 和え物 スープ ご飯	麻婆豆腐 スープ ご飯	ミートローフ風 サラダ スープ パン	パスタ サラダ 果物	三色丼 味噌汁
	シュークリーム 牛乳	マンゴープリン 牛乳	チーズ 牛乳	誕生日ケーキ	ピザパン 牛乳	果物 牛乳
19日	鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁 ご飯	厚揚げの肉味噌かけ 小松菜の昆布和え すまし汁 ご飯	冬至鶏豆煮 千草焼き かぼちゃのいとこ煮 柚風味のすまし汁 ご飯	クリームシチュー サラダ パン 黒物	茶碗蒸し 里芋の揚げだし ほうれん草のおひたし ご飯	ごぼチキ南蛮サンド スープ
	ヨーグルトムース 牛乳	果物 牛乳	どら焼き 牛乳	ドーナツ 牛乳	カップシフォン 牛乳	プリン 牛乳
26日	中華風入り卵 和え物 スープ ご飯	鶏と白菜の中華煮 和え物 味噌汁 ご飯	カレーライス サラダ	冬至クリスマス チキンのマーマレード焼き サラダ スープ ご飯	天皇誕生日	吹き寄せ丼 味噌汁
	豆乳パンナコッタ 牛乳	オレンジのババロア 牛乳	クッキー 牛乳	クリスマスケーキ		果物 牛乳



※都合によりメニューが変更する場合があります。

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、南瓜や小豆粥などを食べる習慣がある。

22日 クリスマス献立 25日はイエス・キリストの生誕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・きのこ・タイ・イカ・タラ・みかん

