



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
2日	かに玉風 焼売 スープ ご飯 牛乳 フライドポテト	3日	鶏のトマト煮込み サラダ スープ パン 牛乳 おにぎり	4日	あんかけ焼きそば 海老とブロッコリーの塩炒め おにぎり 牛乳 お好み焼き風せんべい	5日	ごった煮 南瓜と牛肉の炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 ごぼうスティック	6日	鯖の塩焼き 卵の花 すまし汁 わかめご飯 牛乳 しらすトースト	7日	シチュー サラダ ご飯 チーズ 牛乳 果物
9日	えびカツ サラダ 野菜ポターージュスープ パン フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	10日	じゃがいもの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 さんまときのこの炊き込みご飯 牛乳 キウイ羊羹	11日	麻婆豆腐 小松菜と厚揚げのナムル スープ ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	12日	サーモンバーグ サラダ スープ ご飯 牛乳 蒸しパン	13日	けんちん煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大学いも	14日	ピロシキ風 サラダ スープ 果物 牛乳 クッキー
16日	白菜の重ね煮 きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 きなこ棒	17日	ししゃものから揚げ いかと里芋の煮物 味噌汁 ご飯 牛乳 カレーポテトパイ	18日	キャベツと厚揚げの味噌炒め 和え物 つみれ汁 ご飯 牛乳 桜エビクッキー	19日	おこわ春巻き 和え物 味噌汁 果物 牛乳 ぜんざい	20日	冬至献立 鯖の西京焼き ゆず香和え ひじきご飯 すまし汁 牛乳 かぼちゃパン	21日	カレー サラダ 果物 牛乳 おにぎり
23日	アジの南蛮漬け 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ゼリー	24日	チキン サラダ クラムチャウダー パン 牛乳 クリスマスケーキ	25日	煮魚 きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 黒ゴマもち	26日	ツナじゃが 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 雪だるまパン	27日	炒り豆腐 和え物 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 ばなな	28日	ニラ玉肉豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ふかし芋

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

20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（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

