



令和3年 12月献立表

ミルクたんぽぽ園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|--|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| | | ささみの梅しそ春巻き 人参しりしり 味噌汁 ご飯 牛乳 ミルク寒天 | 煮魚 白和え すまし汁 あさりの炊き込みご飯 牛乳 ラスク | 筑前煮 和え物 味噌汁 麦ごはん 果物 牛乳 フレンチトースト | パスタ サラダ 果物 牛乳 クッキー |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 冬野菜のポトフ ピラフ 果物 牛乳 じゃがいもピザ | 豚肉と野菜の蒸し物 里芋の煮っころがし 味噌汁 ツナとえのきの炊き込みご飯 牛乳 グリッシーニ | からあげ サラダ スープ パン 果物 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ | ぶりの照り焼き かぶのあんかけ 沢煮椀 麦ご飯 牛乳 サターアンダギー | けんちん煮 酢の物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮 | 中華丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 ゼリー |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 鮭の塩焼き 大根のたいたん 湯豆腐 菜飯 果物 牛乳 豆腐のブラウニー | 雷豆腐 五目さんびら 味噌汁 ご飯 牛乳 ほうれん草のチヂミ | たらの香草焼き 里芋とたらこのグラタン風 スープ パン 果物 牛乳 カップケーキ | 豆腐の油淋鶏 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 さつまいものバター焼き | 塩肉じゃが 小松菜の梅肉和え 味噌汁 ご飯 牛乳 人参ボンデケーキ | 鮭すし 茶碗蒸し 和え物 果物 牛乳 おにぎり |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| バターチキンカレー ナン サラダ 果物 牛乳 おにぎり | 鯖缶コロッケ 小松菜と桜エビの煮びたし 味噌汁 ご飯 牛乳 さつまいもとごまのクッキー | 冬至献立 かき揚げうどん おにぎり 柚子の寒天ゼリー 牛乳 南瓜パン | クリスマス献立 ナゲット サラダ サンドイッチ 果物 牛乳 クリスマスケーキ | 麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト | 焼きめし スープ 果物 牛乳 チーズ |
| 27日 | 28日 | | | | |
| お楽しみ献立 牛乳 | お楽しみ献立 牛乳 | | | | |

※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

