

令和3年 12月 献立表

【あひる・はと・ひよこぐみ】

		1日(水)	2日(木)	3日(金)		
おひる	<p>🍷冬野菜を食べよう！🍷</p> <p>冬野菜には、からだを温める作用があるとされています。暖房や衣類で温まっていますが、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。</p> <p>🍷からだを温める野菜・・・</p> <p>ごぼう、大根、さつまいも、小松菜、ほうれん草など</p>	ナポリタン ひき肉とキャベツのコロッケ 大根サラダ 煮豆 わかめスープ	さばの味噌煮と大根の煮物 ミックスたまご焼き キャベツとツナのサラダ 豆腐とねぎの味噌汁	チキンカレー 厚揚げの照り焼き トマトサラダ 福神漬・チーズ ほうれん草のすまし汁		
		おやつ	牛乳 バナナクレープ	オレンジジュース クッキー	紅茶 フレンチトースト	
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
おひる		焼肉 キャベツとハムの卵炒め 春雨サラダ コーンスープ	豆腐のナゲット かぼちゃの甘煮 グリーンサラダ 大根の味噌汁	お弁当の日 	ちくわのいそべ揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜のごま和え ポテトサラダ かきたま汁	ハムカレー キャベツと豚肉の卵炒め コーンサラダ 福神漬・チーズ きのこスープ
		おやつ	スキムミルク お好み焼き	ココア えびせん	レモンティー フルーツヨーグルト	カルピス クラッカー
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
おひる		鶏肉のクラッカー揚げ えびと里芋のみぞれ煮 三色酢の物 茹でブロッコリーサラダ もやしのスープ	豆腐入り和風ハンバーグ ベーコンとじゃがいものソテー キャベツとリンゴのサラダ ふの味噌汁	スパゲッティミートソース 玉ねぎの豚肉ロールまき スイートキャロット ハムいりサラダ 青菜スープ	厚揚げのチリソース炒め ポテト餃子 もやしのサラダ たくあん 大根と油揚げの味噌汁	コーンクリームシチュー ハムカツ アスパラのきんぴら ひじきサラダ 煮豆
		おやつ	ミルクティー さつまいものおやき	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルトシェイク フルーツゼリー	紅茶 パイの実
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
おひる		カレー味ごはん はんぺんフライ マカロニサラダ ナムル 水菜とベーコンのスープ	かぼちゃバーグ 人参グラッセ 煮卵 さつまいものマセドアンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	きのこスパゲッティ コーンボール ほうれん草のソテー たたききゅうりとツナのマヨ和え 人参ポタージュ	鶏肉のふわふわから揚げ ポテトとブロッコリーのバター蒸し 小魚 豆腐サラダ オニオンスープ	ほうれん草カレー 豚肉と大根のきんぴら キャベツときゅうりのサラダ 福神漬・チーズ 豆腐スープ
		おやつ	ヤクルト ロールケーキ	カルピス チョコパイ	麦茶 みつ豆	スキムミルク デコレーションクラッカー
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
おひる		れんこんのはさみ揚げ ほうれん草のごま和え たくあん マカロニサラダ すいとん汁	揚げ煮魚 ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし 春雨サラダ もやしの味噌汁	五目焼きそば 豆腐の餃子 煮豆 レンコンサラダ とろろ昆布汁	<p>春の七草は有名ですが、冬にも『冬の七草』というものがあるのをご存じですか？</p> <p>1. なんきん(かぼちゃ) 2. れんこん 3. にんじん 4. ぎんなん 5. きんかん 6. かんてん 7. うんどん(うどん)</p> <p>1つの食材に、「ん」が2つある食べ物ばかりですよ。運をたくさん取り込む「運盛りの野菜」といわれているそうです。</p>	
		おやつ	紅茶 カステラ	レモンティー クッキー		牛乳 パイの実

