

# 12月の献立表

月	火	水	木	金
1 ハムカツ キャベツソテー 大根と油揚げの煮物 きゅうりサラダ	2 <b>リハーサル</b>	3 焼きうどん 白身魚フライ かぼちゃシュウマイ ブロッコリーとコーン のおかか和え 豆乳プリン	4 ハムカツ チキンステック ポテトのミートソースかけ ひじき煮 パイン	5 鶏の照り焼き かにかま天 青菜とコーンソテー 切り干し大根煮 ゼリー
8 ポークカレー 厚焼き卵 キャベツの胡麻和え	9 <b>おゆうぎ会</b>	10 ミートソーススパゲティ サバ塩焼き エビシュウマイ すきやき風煮 みかん	11 はんぺんフライ コンビネーションオムレツ 海藻サラダ たけのこのおかか煮 もっちーな	12 豚の生姜焼き とうもろこし香ばし揚げ ポテトサラダ 生揚げ味噌煮 豆乳プリン
15 オムレツ ポテトとベーコンソテー ひじきの煮物 グリーンサラダ	16 マー婆ー豆腐 春雨サラダ パイン	17 焼きそば サバの香味焼き 焼き餃子 五色和え パイン	18 ウインナーフライ チキンナゲット マカロニトマト煮 きんぴらごぼう 大学芋	19 チーズ入り白身魚フライ スマイルポテト ツナサラダ 青菜とコーンソテー みかん
22 鶏の唐揚げ ほうれん草ソテー ちくわの煮物 切り干し大根サラダ				

## ★冬至★

今年も残すところあと1ヶ月となりました。長いようで短かった1年・・・

元気に過ごせたでしょうか?いよいよ寒さも本番です。風邪やインフルエンザに気をつけて残りの毎日を楽しく過ごしましょう。

冬至とは一年で一番、昼が短くなる日のことです。この日には昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至の日に食べるかぼやは、厄除けや風邪に効果があると伝えられています。ビタミン不足になりがちなこの時期に欠かせない食べ物です。今年は22日です。