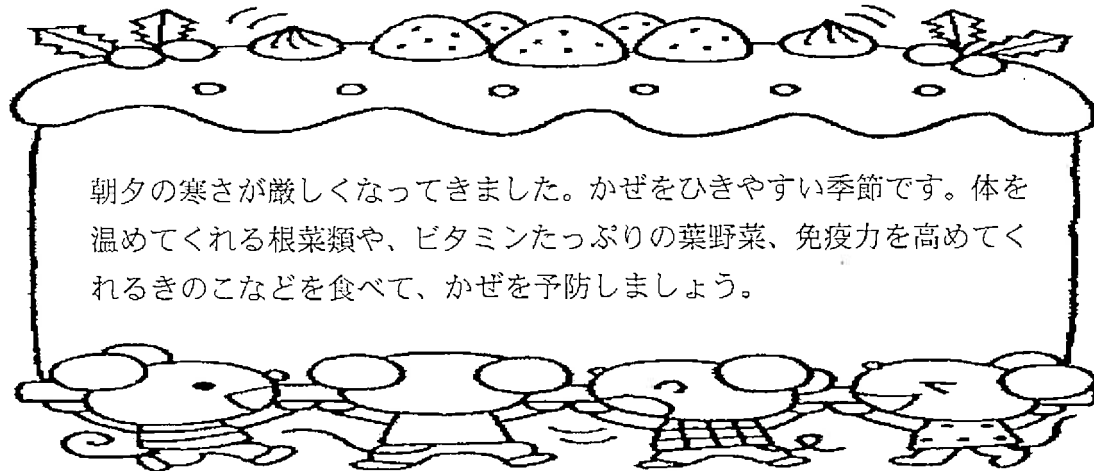
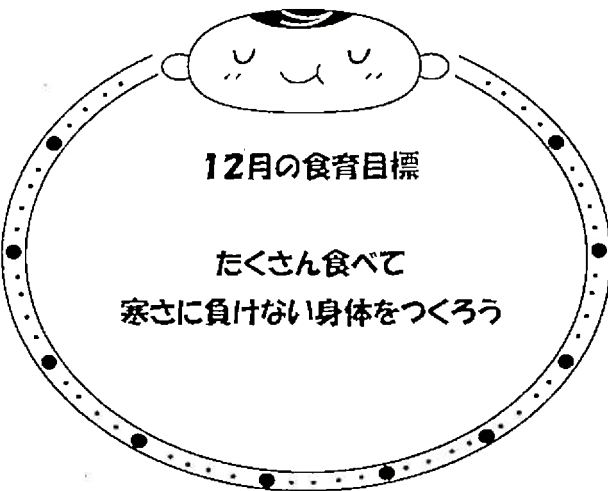


# 12月のメニュー 平成28年度

日	曜	主 調	メ ニ ュ ー	十時おやつ	三時おやつ
1	金	豆 煮	鶏肉と豆腐のトマト煮 ブロッコリーのピーナッツ和え みかん	ごぼうスナック	プリン
2	土		ハヤシライス ゆで卵 桃缶	ほうれん草せんべい	源氏パイ
3	日				
4	月	肉 焼	豚肉のマーマレード焼き チンゲン菜とベーコンの炒め物 パイン	五穀クッキー	黒糖蒸しパン
5	火	豆 煮	ポークビーンズ 切り干し大根の煮物 りんご	カリボテスナック	ちんすこう
6	水	魚 焼	鯛のコキール風 春雨の酢の物 キウイ	あられ	ココアもち
7	木	卵 焼	ウインナー入り卵焼き 肉と野菜の変わりきんぴら 桃缶	えびせんべい	あんぱん
8	金	豆 煮	凍り豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのチーズ焼き みかん	山芋スナック	チーズ・ムーンライト
9	土		ちゃんぽん パン パナナ	小魚せんべい	雪の宿
10	日				
11	月	魚 焼	魚の照り焼き スパゲティーステー 人参の甘煮 桃缶	きな粉ウエハース	オレンジとチョコマフィン
12	火	肉 煮	肉じゃが ★ほうれん草ののり和え ウインナー みかん	海藻せんべい	きな粉団子
13	水	肉 揚	からあげ ポテトサラダ ブロッコリー ミニトマト パイン	人参せんべい	パウムクーヘン
14	木	肉 汁	白菜と肉団子のスープ 切昆布の当座煮 りんご	ごぼうスナック	鮭フレークおにぎり
15	金	肉 焼	ハンバーグ 青菜のおかか和え 人参グラッセ キウイ	ほうれん草せんべい	ソファール
16	土		ミートスパゲティ ゆで卵 パン パナナ	五穀クッキー	あんぱんまんのソフトせんべい
17	日				
18	月	魚 焼	鮭のタンドリー焼き 挽肉と野菜のチャプチェ パイン	カリボテスナック	おさつパイ
19	火	肉 煮	鶏肉と大根の甘辛煮 マカロニサラダ キウイ	あられ	マドレーヌ
20	水	豆 炒	麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ りんご	えびせんべい	お米リング
21	木	卵 焼	ツナ入り卵焼き ちくわのマヨ炒め みかん	山芋スナック	ジャムサンド
22	金	肉 汁	ビーフカレー キャベツときゅうりのゆかり和え パナナ	小魚せんべい	マーマレードサブレ
23	土		天皇誕生日 (発表会)		
24	日				
25	月	魚 焼	魚の香草パン粉焼き バレイのカレーそぼろ炒め パイン	きな粉ウエハース	スイートパンプキン
26	火	肉 炒	かしわとコーンの炒め物 スパゲティースラダ りんご	海藻せんべい	ヤクルト・星たべよ
27	水	肉 煮	おでん ブロッコリー ウインナー 桃缶	人参せんべい	★メロンパン風トースト
28	木	豆 揚	豆腐ボールのあんかけ さつま芋と切昆布の煮物 みかん	ごぼうスナック	カスタードケーキ
29	金		年末休み		
30	土		年末休み		
31	日		年末休み		



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて、かぜを予防しましょう。



**12 December**

- 11日/胃腸の日  
「12と11(胃にいい)」のごろ合わせから、胃腸を壊すことなく、食べ物をいつもおいしくいただきたいですね。
- 24日/クリスマス・イブ ~25日/クリスマス  
いつもより豪華な雰囲気、ごちそうをいただきます。

**旬の食材を積極的に食べましょう**

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

手作りおやつ  
★新メニュー