

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。厳しい冷え込みが続き、風邪の流行る季節です。手洗いうがいを忘れずに元気に新年を迎えましょう。

冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。今年12月21日に冬至をむかえます。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。また、この日にゆず湯に入るとゆずの強い香りで邪気を払うことができるといわれています。ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

世界の料理		中国	「担々麺」
材料 (4人分)		作り方	
中華麺	260g 水	400ml	①人参はみじん切りにし、固ゆでにする。
豚ひき肉	100g 味噌	24g	玉ねぎ・もやしを切る。
玉ねぎ	80g 濃口醤油	12ml	チンゲン菜は2cmに切り茹でる。
人参	80g 薄口醤油	8ml	②鍋に油を熱し、ひき肉・人参を加えて炒め砂糖・醤油・味噌で味付けをする。
チンゲン菜	40g 三温糖	4g	③鍋に水を入れ、ごま・砂糖・醤油・味噌を加えて煮立てる。中華麺を加えて煮てチンゲン菜・コーン缶を加え一煮立ちさせる。
もやし	40g ねりごま	12g	
コーン缶	24g すりごま	12g	④椀に盛ってから②の肉みそをのせる。
	酒	4ml	
	食塩	少々	



寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。さまざまな調理法がありますが、おすすめはお鍋です。他の野菜と一緒にとることでバランスよく摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。

12月の行事予定	
1・18日	世界の料理の日
10日	カムカムデー
15日	プリの解体
23日	誕生会

12月献立表						
	1(火)世界の料理	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい	
昼食	担々麺 レンコンと水菜のサラダ 果物	フルコギ丼 もやしときゅうりのナムル 小松菜のすまし汁	ご飯、かきあげ 春菊の白和え 小松菜のすまし汁	食パン、ジャム 鮭のクリームシチュー パリパリサラダ	豚ひき肉の春雨丼 キャベツの味噌汁 みかん	
午後	牛乳 高野豆腐のココロコ揚げ	牛乳 さつまいもかりんとう	牛乳、果物、せんべい	牛乳 じゃこわかめおにぎり	米粉マドレーヌ	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)カムカムデー	11(金)	12(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	
昼食	根菜チキンカレー 和風サラダ 果物	ご飯、筑前煮 キャベツのおかか和え かぶのみぞ汁	ご飯、さわらの西京焼き 白菜の和え物 かぶのおかか和え 大根のみぞ汁	とん汁うどん ごぼうとコーンのサラダ 果物	ロールパン ハンバーグマトソースかけ ポテトサラダ 人参の甘煮、豆乳スープ	サトイモ入りかやくご飯 さつまいもスティック ごぼうの味噌汁
午後	牛乳、きな粉トースト	ヨーグルト、せんべい	牛乳、果物、せんべい	牛乳、五平餅	牛乳 発表会頑張っってねおやつ(幼児) ミニパフェ	みかん、せんべい
14(月)	15(火)プリの解体	16(水)	17(木)	18(金)世界の料理	19(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	
昼食	ご飯、鶏のつくね ほうれん草のおかか和え きゅうりのゆかりあえ 豆腐みぞ汁	食パン、ジャム 鮭のクリームシチュー パリパリサラダ	ご飯、ぶりの照り焼き 春菊の白和え 白豆の甘煮 根菜の味噌汁	フルコギ丼 もやしときゅうりのナムル 小松菜のすまし汁	担々麺 レンコンと水菜のサラダ 果物	豚ひき肉の春雨丼 キャベツの味噌汁 みかん
午後	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 じゃこわかめおにぎり	牛乳、果物、せんべい	牛乳 さつまいもかりんとう	牛乳 高野豆腐のココロコ揚げ	米粉マドレーヌ
21(月)	22(火)	23(水)誕生会	24(木)	25(金)	26(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	
昼食	根菜チキンカレー 和風サラダ 果物	ご飯、筑前煮 キャベツのおかか和え かぶのみぞ汁	米粉パン フライドチキン 小松菜のサラダ、果物 かぼちゃの豆乳スープ	ご飯、さわらの西京焼き 白菜の和え物 かぶのおかか和え 大根のみぞ汁	ロールパン ハンバーグマトソースかけ ポテトサラダ、人参の甘煮 豆乳スープ	サトイモ入りかやくご飯 さつまいもスティック ごぼうの味噌汁
午後	牛乳、きな粉トースト	ヨーグルト、せんべい	りんごジュース クリスマスケーキ	牛乳、果物、せんべい	牛乳、チーズおにぎり	みかん、せんべい
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
午前						
昼食	お弁当の日	休園	休園			
午後						