



12がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

 <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (2日、6日、9日、13日、16日、20日、23日、27日)です。 ★16日(金)は、クリスマス行事食になります。 ★今月の平均熱量は、485 kcal です。</p>			1日	2日	3日
			さわらの香りみそ焼き 青菜の納豆和え 芋の子汁 ★牛乳・せんべい	カレーうどん かぶのごま醤油和え りんご ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ほうれん草のキッシュ パンプキンサラダ コンソメスープ ★牛乳・チューロス	ソースカツどん 小松菜のお浸し みそ汁 ★ヨーグルト・せんべい	高野豆腐のオランダ煮 ナムル 和風スープ ★たぬきおにぎり・ほうじ茶	焼き魚 ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご ★牛乳・ビスケット	ごぼうご飯 炒り煮 みそ汁 ★黒豆抹茶蒸しパン・麦茶	牛乳 パン
12日	13日	14日	15日	16日	17日
厚揚げの卵とじ ハムサラダ みそ汁 ★牛乳・味付小魚、せんべい	二色サンド 冬野菜のポトフ ヨーグルト ★さつまきな粉・ほうじ茶	豆腐入りが蒸し 五目ごま和え みそ汁 ★アップルトースト・ミルクココア	筑前煮 白菜とコーンのゴマサラダ みそ汁 ★牛乳・ホットドッグ	 クリスマスランチ ★ジョア・せんべい	希望保育の日
19日	20日	21日	22日	23日	24日
お好み焼き風卵 水菜とワカメの和え物 みそ汁 ★牛乳・がんづき	バターロールパン みそグラタン くずきりの洋風スープ ★きつねうどん	揚げ豆腐の肉そぼろかけ きのごサラダ ビーフンスープ ★ヨーグルト・バームロール	鶏のさっぱり煮 酢じょうゆ和え 野菜スープ ★牛乳・かぼちゃケーキ	豚肉の甘辛丼 根菜サラダ みそ汁 ★ココアプリン	牛乳 パン
26日	27日	28日	29日	30日	31日
中華風炒り卵 キャベツとちくわの梅マヨ和え ワカメスープ ★牛乳・バナナ	ひじきごはん さけのゆずみそ焼き みそ汁 ★肉まん・麦茶	豆腐ハンバーグ さといもの煮物 かきたま汁 ★いちごオレ・クッキー	年末休み 	年末休み 	年末休み 

★冬至に「ゆず湯」の由来

近年、冬至の日付は12月21日または22日で、今年は22日が冬至です。一年中で最も昼(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長い日となる為、昔から一年の区切りの日と考えられておりました。この日に香りの強いゆずを湯船に入れて身を清めることで、邪気や悪運をとり払い、翌年も健康でよい運気に恵まれるように願いをこめ、ゆず湯に入ったことが「冬至にゆず湯」のはじまりといわれています。また、ゆず湯には血行を促進して冷え性を緩和し、体を温めて風邪を予防するほか、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、芳香によるリラックス効果もあります。※ゆずの木は寿命が長いことから、長寿を願うという説もあるようです。

