



# 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

2日	3日	4日	5日	6日	7日
お好み焼き風卵 白菜とコーンのごまサラダ 春雨スープ ★牛乳・ビスコ	カレーうどん ひじきのマリネ みかん ★チューロス・麦茶	厚揚げとジャガ芋のそぼろ煮 ワカメの酢の物 みそ汁 ★セサミトースト・ジョア	赤魚の煮つけ 野菜の酢みそ和え みそ汁 ★牛乳・バナナパンケーキ	ひじきチャーハン 変わりきんぴら 和風スープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ハムエッグ チンゲン菜の海苔和え けんちん汁 ★牛乳・せんべい	ピザトースト 豆乳コーンスープ バナナ ★グレープゼリー	マーボトーフ カブのサラダ 白菜スープ ★ヨーグルト・せんべい	子持ちししゃもの唐揚げ キャベツとなめ茸の和え物 高野豆腐のすまし汁 ★牛乳・芋芋入りみそパン	筑前めし もやしとかまぼこの和え物 にらと春雨の卵スープ ★りんごのコンポート	牛乳 パン
16日	17日(クリスマス会)	18日	19日	20日	21日
卵と野菜の炒め物 さつまいも煮 みそ汁 ★牛乳・バウムクーヘン	ピラフ タンドリーチン かぼちゃと焼きリンゴのサラダ ホウレン草のポタージュ ★クリスマスカップデザート	高野豆腐のきのこあんかけ ひじきの和え物 みそ汁 ★ごま塩おにぎり・ほうじ茶	鮭のガリタ醤油焼き 彩り和え 大根スープ ★牛乳・ビスケット	スープスパゲティ マセドアンサラダ ヤクルト ★チョコスコーン・麦茶	希望保育の日
23日	24日	25日	26日	27日	28日
かに玉 ほうれん草の和え物 みそ汁 ★牛乳・ふかし芋	ゆかりごはん さばの竜田揚げ 白菜のごま和え みそ汁 ★りんごジュース・クッキー	八宝豆腐 揚げギョウザ みそスープ ★カスタードプリン・ウエハス	ぶりの香りみそ焼き 野菜ソテー きのこのすまし汁 ★牛乳・バナナ	ハヤシライス フルーツサラダ 麦茶 ★フルーチェ	希望保育の日
30日	31日	 <p>お知らせ</p> <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日)です。 ★17日(火)は、クリスマス行事食になります。 ★12月の平均熱量(加-)は、460 kcal です。</p>			
年末休み	年末休み				



### 「冬至の七種(ななくさ)」と「冬至かぼちゃ」

昔から、冬至には「ん」のつく物を食べると「運」が呼び込めるといわれ、にんじん、れんこん、きんかん、ぎんなん、かんでん、うどん、なんきん(かぼちゃ)等「ん」のつく物を食べ「運盛り」といって縁起をかついでいたそうです。また、これらの食べ物は「ん」が2つあることから「運」も倍増すると考えられ、「冬至の七種(ななくさ)」とよばれています。

でも、なぜ「冬至=かぼちゃ」が有名になったのでしょうか？

七種の中でも長期保存がきくかぼちゃは、ビタミンやカロテン、食物繊維を多く含み、この時季にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれたことから冬至にはかぼちゃを食べるとい風習が根付いたようです。

かぼちゃは煮物やサラダにしてもおいしいですが、寒い冬は温かいスープにして食べてもおいしいですね。(\*^\_^\*) (※今年の冬至は12月21日(土)です。)

冬に大切な栄養がたっぷり!

### 根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になるてください。

**ニンジン・カボチャ**  
粘膜を強くする  
ビタミンAが豊富

**レンコン・ジャガイモ**  
免疫力を高める  
ビタミンCが豊富

