



令和元年12月のこんだて



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
①野沢菜チャーハン ②スタミナ炒め ③中華スープ ④りんご ⑤牛乳	①ごはん ②魚のアーモンドフライ ③春菊のごま和え ④里芋のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②大根と豚肉のうま煮 ③信田和え ④ドーナツ ⑤牛乳	①ごはん ②里いものグラタン ③ブロッコリーとかにかまのオムレツ ④卵とコーンのスープ ⑤牛乳	①ごはん ②豆腐とエビのうすくず煮 ③中華和え ④しそひじきふりかけ ⑤牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③納豆みそ ④キャベツとちくわのサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②栄養満点ナゲット ③ほうれん草のおかか和え ④かきたま汁 ⑤牛乳	①ごはん ②マーボー大根 ③もやしのナムル ④大豆とじゃこのスナック ⑤牛乳	①いりごきごはん ②イカとわかめの酢の物 ③豆腐団子のみそ汁 ④みかん ⑤牛乳	①ごはん ②サバのカレー焼き ③蒸し鶏の和風マリネ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳
16日(月)	17日(火)4年リクエスト献立	18日(水)	19日(木)	20日(金)
①ビーフストロガノフ(特裁米) ②ポテトサラダ ③いちごサイダーゼリー ④牛乳	①キムチチャーハン ②鶏肉のからあげ ③ゆかりあえ ④マカロニスープ ⑤プリン ⑥牛乳	①麦ごはん(特裁米) ②ササミのレモンソース ③切干大根のサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳【歯の日】	①ごはん(特裁米) ②里いもとイカの煮付け ③ゆかり和え ④豚汁 ⑤牛乳【たんご食の日】	①ごはん(特裁米) ②冬至バーグ ③かぶの甘酢漬け ④えのきのすまし汁 ⑤牛乳【冬至】
23日(月)	24日(火)	<div data-bbox="1070 1157 2083 1476" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>12月20日(金):冬至メニュー (今年の冬至は22日(日)です)</p> <p>冬至の日に「ん」のつくものを食べると『運氣』がつくとされています。食べ物には、にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんとん・うどん(うどん)のように、言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、特別に運を呼びこむとされています。冬至には、かぼちゃを食べる習慣の他に、お風呂に柚子を浮かべて『ゆず湯』に入浴する習慣もあります。</p> <div style="text-align: right;">  </div> </div>		
①人参とツナのごはん ②五色和え ③白菜の味噌汁 ④さつまいもスティック ⑤牛乳	①減量わかめごはん ②ガリ丼 ③ゆで野菜 ④米粉マカロニのスープ ⑤ガトーショコラ⑥牛乳			