12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
麦御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	御飯、おでん サラダ みかん	御飯、中華スープ 酢鶏 ひよこ豆のサラダ	御飯、ｽﾄﾗｯﾁｬｯﾃﾗ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	麦御飯、味噌汁 チキン南蛮 酢の物	パン、シチュー サラダ、甘酒プリン ジュース
9	１０	１１	１２	１３	
麦御飯、すまし汁 和風グラタン 里芋サラダ	皿うどん、おにぎり サラダ 春巻き	焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ 葛饅頭	御飯、めかたま汁 魚の柚子胡椒焼き 茄子の中華煮	麦御飯、田舎汁 野菜コロッケ みかんヨーグルト	
１６	１７	１８	１９	２０	２１
タコライス 中華コーンスープ サラダ	照り焼きハンバーガー 野菜スープ、サラダ ミルクゼリー、牛乳	御飯、豚汁 魚の胡麻マヨ焼き 白和え	カレーライス キャベツのスープ 大豆サラダ	年越しそば ぜんざい	御飯、味噌汁 鶏の醤油香り揚げ ｸﾘｽﾏｽﾃﾞｻﾞｰﾄ作り
２３	２４	２５	２６	２７	２８
野菜のかき揚げうどん おにぎり、サラダ ｶﾌﾟﾁｰﾉｾﾞﾘｰ or ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	御飯、生姜スープ 筑前煮 ブロッコリーサラダ	７品目のパエリア ｺｰﾝｽｰﾌﾟ、ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ ケーキ、ジュース	キムタク御飯、赤だし 魚の塩焼き 春雨サラダ	お弁当	お弁当

冬至の七種

昔から冬至には、南瓜をはじめ、大根やうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の４７音が「ん」で終わることから、物事の終わりをあらわす「一陽来復」の願いも込められているのです、中でも「ん」が２つ付く冬至の七種と呼ばれる食べ物があります。ぜひ、「ん」の付く食べ物を食べて【運】を取込みましょう。

～冬至七種～

かぼちゃ・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん