



# のこんだて



月	火	水	木	金	土
2 	3 	4 	5 	6 	7 
むぎごはん 麦御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	ごはん 御飯、おでん サラダ みかん	ごはん ちゅうか 御飯、中華スープ すどり 酢鶏 ひよこ豆のサラダ	ごはん 御飯、ストラッチャッテラ さかな みそ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	むぎごはん みそしる 麦御飯、味噌汁 チキン南蛮 すもの 酢のもの	パン、シチュー サラダ、甘酒プリン ジュース
9 	10 	11 	12 	13 	
むぎごはん 麦御飯、すまし汁 わふう 和風グラタン さといも 里芋サラダ	さら 皿うどん、おにぎり サラダ はるま 春巻き	や とりどん みそしる 焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ くずまんじゅう 葛饅頭	ごめし 御飯、めかたま汁 さかな ゆずこしょうや 魚の柚子胡椒焼き なす ちゅうかに 茄子の中華煮	むぎごはん いなかじる 麦御飯、田舎汁 やさい 野菜コロケ みかんヨーグルト	
16 	17 	18 	19 	20 	21 
タコライス ちゅうか 中華コーンスープ サラダ	て や 照り焼きハンバーガー やさい 野菜スープ、サラダ ミルクゼリー、牛乳	ごはん ぶたじる 御飯、豚汁 さかな ごま や 魚の胡麻マヨ焼き しらあ 白和え	カレーライス キャベツのスープ だいず 大豆サラダ	としこ 年越しそば ぜんざい	ごはん みそしる 御飯、味噌汁 とり しょうゆかお あ 鶏の醤油香り揚げ クリスマスデザート作り
23 	24 	25 	26 	27 	28 
やさい 野菜のかき揚げうどん おにぎり、サラダ かプチゼリー-or オレンジゼリー	ごはん しょうが 御飯、生姜スープ ちくぜんに 筑前煮 ブロッコリーサラダ	ひんもく 7品目のパエリア コーンスープ、フライドチキン ケーキ、ジュース	キムタク御飯、赤だし さかな しおや 魚の塩焼き はるさめ 春雨サラダ	べんとう お弁当	べんとう お弁当

**とうじ ななくき 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

