



12月のこんだて



月	火	水	木	金	土
					1
					ハヤシライス コンソメスープ しろごまプリン
3 	4 	5 	6 	7 	
むぎごはん 麦御飯、ワカメスープ とりにく あおな あまず に 鶏肉と青菜の甘酢煮 オニオンサラダ	ごはん、みそしる オムレツ きなこだんご	ごはん、すまし汁 さかな 魚のムニエル レモン和え	ごはん、サラダ おでん、果物	むぎごはん ちゅうか 麦御飯、中華スープ 魚介ナゲット ゴボウのサラダ	
10 	11 	12 	13 	14 	15
むぎごはん 麦御飯、あおさ汁 からあげ レンコンサラダ	ごもくごはん 五目御飯、ひじきサダ ワンタンスープ とうふ 豆腐のふわふわ揚げ	ごはん、のっぺい汁 さかな 魚のごま焼き フルーツヨーグルト	カルボナーラサンド ミネストローネ、サラダ ガチゼリー、牛乳	としこ 年越しそば ぜんざい	ごはん、みそしる とり 鶏の醤油香り揚げ タルト
17 	18 	19 	20 	21 	22
むぎごはん 麦御飯、ラザニア オニオンスープ だいず 大豆サラダ	ちゅうかどん 中華丼、すまし汁 かぼすの彩りサラダ くる 黒ごまプリン	ごはん、ちゅうか 中華スープ コロッケ さといも 里芋のかか煮	ごはん、みそしる さかな 魚のたらこ焼き ぼんぼんじー 棒々鶏	とりなんぼん 鶏南蛮うどん おにぎり、胡麻和え コーヒーゼリー	パン、シチュー サラダ、ジュース てづく 手作りデザート
振替休日	25 セレクトメニュー 	26 	27 	28 	
	オムライス、キナー (デミグラス or ホワイトソース) ジュリアンスープ、フルーツ杏仁	ごはん、ハムサラダ ジャガイモのスープ とり 鶏の中華風照り焼き	スパゲティ、パン 野菜スープ コールスローサラダ	べんとう お弁当	

一陽来復 ~冬至に食べたい食品~

一年で最も昼が短く、夜が長い日が「冬至」です。陽の気が最も弱まり、陰の気が最も強まる時期ですが「一陽来復」といって、ここから一日一日と陽の気がまた満ちていくスタート地点だとポジティブに受け取る言葉もあります。冬至は特別な日でもあり、二十四節季では大雪の次の季節でもあります。

冬至には「ん」の付く食べ物を食べることが良いとされます。南瓜(かぼちゃ)は「なんきん」とも呼ぶため、冬至に好んで食べられます。

