

12月

## のこんたて



月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 	4 	5 	6 
ごはん・だんご汁 さかな 魚の塩麹焼き コブサラダ	ごはん・武者汁 とり 鶏の醤油香り揚げ サラダ	チャンポン・パン サラダ・くだもの	ごはん・コロッケ かにのとろみ汁 ゴボウサラダ	ごはん・すまし汁 オムレツ ほうれん草サラダ	ごはん・みそ汁 チキンカツ みず 水ようかん
8 	9 	10 	11 	12 	
ごはん・中華スープ ハンバーグ 8品目サラダ	ごはん・のっpei汁 さかな 魚の胡麻焼き スパゲッティサラダ	ごはん・おでん サラダ・くだもの	ごはん・豆乳スープ ちくわのゆかり揚げ にんじんサラダ	ナポリタンサンド かぼちゃ 南瓜クリームスープ サラダ・ゼリー・牛乳	
15 	16 	17 	18 	19 	20 
ごはん じゃがいもスープ とりにく 鶏肉の卸焼き たま 玉ねぎサラダ	ごはん・すまし汁 わふう 和風グラタン さといもサラダ	ごはん・水餃子 さかな 魚のピカタ ジャーマンポテト	かに玉丼・みそ汁 ごまサラダ・ゼリー	もち 餅つきです！ としこ 年越しそば ぜんざい	ハヤシライス やさい 野菜スープ クリスマスケーキ
22 	23 	24 	25 セレクトメニュー 	26 	27 
ごはん・ワカメスープ さかな 魚の塩焼き かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮	みぞれチキン丼 すまし汁・サラダ くだもの	ホットドック やさい 野菜スープ にんじん 人参ナムル ゼリー・ジュース	セレクトメニュー オムライス 明太子ソース・トマトソース コーンスープ・サラダ クリスマスデザート	シーフードカレー キャベツスープ ちゅうか 中華サラダ	お弁当



冬至とは？？ ~2025年12月22日~

冬至とは、一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日のこと。一年中でもっとも昼の時間が短いことから、冬至は運気が下り、身体も弱ると考えられており、それを乗り越えるために、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれたと言われています。そういうわけで、冬至には幸運を呼び込むために、かぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこん、かんてん、など「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。

ゆず湯  
ゆずゆ

冬至の日、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せと言われていますが、柚子（ゆず）＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合わせから、冬至の日に柚子湯に入り思われていますが、元々は運を呼び込む前に厄払いするための禊（みそぎ）だと考えられています。

