



のこんだて



月	火	水	木	金	土
2021年の冬至は、12月22日！ 「冬至」と言えば、「南瓜を食べる日」と認識している人は多いのではないのでしょうか？冬至に南瓜を食べる習慣は、江戸時代中期頃に根付きました。南瓜を食べる理由としては、中風（脳卒中）や風邪をひかない、金運を祈願する意味があるようです。また、「冬至かぼちゃは朝のうちに食べるとよい」、「四つ前（午前10時）に食べるとよい」など地域でもさまざまな習慣があります。		1	2	3	4
		ごはん、生姜ワケのスープ ひじきたっぷりコロッケ ミルクゼリー	カレイのパエリア ミルクスープ 大豆サラダ	ごはん、おでん サラダ みかん	ごはん、味噌汁 御飯、味噌汁 竜田揚げ プリン
6	7	8	9	10	11
むぎごはん、たまご 麦御飯、卵スープ とうにゅう 豆乳グラタン ナムル	チャンポン、おにぎり サラダ ショーロンポー	ごはん、すいぎょうざ 御飯、水餃子 さかな 魚のピカタ ジャーマンポテト	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 なんばん チキン南蛮 すもの 酢のもの	かんこくふう 韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ あげだし豆腐	パン、シチュー サラダ、タルト ぎゅうにゅう 牛乳
13	14	15	16	17	17日は もちつき です！
むぎごはん、たまご 麦御飯、にら玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ	ごはん、とりじる 御飯、鶏汁 さかな 魚のチリヤン焼き ゼリー	ごはん、むしやじる 御飯、武者汁 とりしょうゆかおあ 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの	シーフードカレー キャベツのスープ サラダ	としこ 年越しそば ぜんざい	
20	21	22	23	24	
ごはん、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	やきそばパン シーフードチャウダー、サラダ ゼリー、ジュース	やとりどん 焼き鳥丼 かぼちゃみそしる 南瓜の味噌汁、葛饅頭 コールスローサラダ	ごはん、とんじる 御飯、豚汁 さかな 魚の胡麻マヨ焼き チーズとひじきのヨーグルト サラダ	チキンライス、コンスー エビフライ チョコレート チーズ	ごはん、あか 御飯、赤だし れんこんはき 蓮根挟み揚げ クリスマスムース
27	28	閉寒く冬と成る 二十四節気で、小雪の次は大雪。雪がしんと本格的に降ってくる季節です。この大雪の諸侯は「閉寒く冬と成る」。天地の陽気がふさがり、真冬に入っていくところです。およそ12月7日から10日あたりのこと。 どんよりと重たく垂れ込める灰色の雲に覆われた空を雪曇りと言います。そんな空模様の時夜分に冷え込むと雪の少ない地域でも雪が舞い降ることも珍しくありません。風邪をひかないよう、襟元や手首、足首を暖かくしましょう。			
むぎごはん、じゃが芋スープ 鶏の中華風照り焼き ハムサラダ	べんとう 弁当				