

# 2023年12月 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
<p>すっかり日が短くなり、気が付けば外は真っ暗になっていますね。12月22日は『冬至』です。一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が最も長い日のことです。日本では、『風邪を予防できる食材』といわれてきた『かぼちゃ』を食べる風習があります。</p> <p>冬至には、ゆずを入れたお風呂に入るとよいとされています。ゆず湯は、体をぽかぽかに温めてくれるので風邪などひきにくくなります。</p> <p>寒い寒い冬は、もうすぐやってきます。冬は、空気が乾燥してばい菌が増えやすくなり、風邪もひきやすくなります。手洗い・うがいをきちんとし、栄養のある旬の野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。</p>				<p>12日は「石狩鍋」です。石狩鍋は鮭を主材料とし味噌で調味した北海道の郷土料理です。鮭の身や骨などのアラと豆腐、タマネギ・キャベツ・ダイコン・シイタケ・ニンジン・長ネギなどの野菜を、昆布で出汁を取った味噌仕立ての汁で煮込んだ、寒い季節にぴったりの温まる料理です。</p> <p>おやつには、「いもち」約7割のじゃがいもは、北海道産です。蒸かしたじゃがいもをつぶして、片栗粉と塩を混ぜ焼きます。もちもち食感です。</p>				1	胚芽入りご飯 豚肉のカレーピカタ ジャーマンポテト コンソメスープ アップルパイ 牛乳	米 胚芽米 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 じゃがいも ウイナー たまねぎ パセリ 食塩 はくさい たまねぎ チンゲンサイ コンソメ 食塩 こしょう 水 パイシート りんご 砂糖 牛乳	2						
4	胚芽入りご飯 ぶりの香味焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	米 胚芽米 ぶり ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにやく ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 さつまいも こまつな たまねぎ かつおだし汁 みそ ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖 牛乳	5	ロールパン クリームシチュー ポパイサラダ りんご	ロールパン 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー 油 牛乳 シチューの素 ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう りんご	6	胚芽入りご飯 鶏肉のみそ焼き さつまいのサラダ すまし汁 バナナケーキ 牛乳	米 胚芽米 鶏もも みそ 砂糖 ごま ごま油 さつまいも きゅうり ウイナー ブロッコリー 食塩 マヨネーズ 焼酎 わかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター パナナ 牛乳	7	胚芽入りご飯 チャプチェ スープ みかん さつまいもスティック 牛乳	米 胚芽米 はるさめ 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ししいたけ 鶏ガラ スープ しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま にら たまねぎ だいこん 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう みかん さつまいも 油 食塩 牛乳	8	わかめご飯 鮭フライ 切り干し大根の梅あえ みそ汁 ジャムホイップサンド 牛乳	米 わかめ 食塩 さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 切り干しだいこん にんじん きゅうり うめ干し 砂糖 しょうゆ かつお節 油揚げ キャベツ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 食パン いちごジャム 生クリーム 牛乳	9	鶏てりやき丼 みそ汁 みかん おさつバター 牛乳	米 鶏もも たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 はくさい たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ みかん さつまいも 無塩バター 砂糖 牛乳
11	牛丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 オレンジ 黒糖蒸しパン 牛乳	米 牛肉 しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖 ブロッコリー キャベツ ツナ きゅうり マヨネーズ 食塩 絹ごし豆腐 たまねぎ なめこ わかめ かつおだし汁 みそ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖 牛乳	12	日本ぐるり ごはんの旅♪(北海道) 胚芽入りご飯 小松菜のサラダ 石狩汁 みかん	米 胚芽米 こまつな キャベツ ベーコン もやし しょうゆ 砂糖 さけ 絹ごし豆腐 さといも にんじん だいこん ごぼう ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 豆乳 みかん	13	納豆ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 キャベツのカレーソテー みそ汁 クリームサンド 牛乳	米 胚芽米 納豆 だいこん じゃがいも 生揚げ 豚ひき肉 かつお・昆布だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 もやし ウイナー にんじん キャベツ 油 カレー粉 食塩 チンゲンサイ たまねぎ えのき かつお・昆布だし汁 みそ 食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラ エッセンス 牛乳 牛乳	14	金坂ゆうりちゃんbirthdayリクエストメニュー ロールパン かれのいムニエル フレンチサラダ コーンスープ 麩のきな粉ラスク 牛乳	ロールパン かれのい 食塩 こしょう 小麦粉 バター キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉 焼酎 きな粉 砂糖 バター 牛乳	15	シークレットドーナツ♪ 胚芽入りご飯 マーメレードチキン 春菊のサラダ みそ汁 ドーナツ 牛乳	米 胚芽米 鶏もも しょうゆ マーメレード にんにく しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま油 食塩 ごま さといも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 牛乳 油 牛乳	16	あんかけうどん ブロッコリーとツナのサラダ バナナ おかかおにぎり 麦茶	干しうどん 豚肉 はくさい にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー コーン ウイナー マヨネーズ 食塩 こしょう バナナ 米 かつお節 ごま 麦茶
18	胚芽入りご飯 肉豆腐 れんごんのきんぴら みそ汁 ほうれん草のクッキー 牛乳	米 胚芽米 豚肉 絹ごし豆腐 たまねぎ ねぎ えのき しょうゆ 砂糖 れんごん にんじん しらたき ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖 はくさい たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 小麦粉 無塩バター 砂糖 バニラエッセンス ほうれん草 牛乳	19	ちゃんぽん麺 切干大根のナムル オレンジ きな粉おはぎ 麦茶	中華めん 豚肉 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん かまぼこ 黒さくらげ コーン ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 水 牛乳 切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩 オレンジ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん 麦茶	20	三色丼 カリフラワーのサラダ けんちん汁 バナナ ココアトースト 牛乳	米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 卵 砂糖 油 ほうれんそう しょうゆ カリフラワー ブロッコリー ウイナー コーン 食塩 マヨネーズ だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 しょうゆ 食塩 バナナ 食パン ココア 無塩バター グラニュー糖 牛乳	21	胚芽入りご飯 鮭の西京焼き ほうれん草と油揚げのお浸し すまし汁 マッシュマロコーンフレーク 牛乳	米 胚芽米 さけ みそ 白みそ 砂糖 ほうれんそう にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 焼酎 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 マッシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳	22	クリスマスバイキング♪ ロールパン・いちごジャムサンド ミートマカロニ・鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ・フライドポテト ハンバーグ・コーンスープ パンケーキ 牛乳	ロールパン 食パン いちごジャム マカロニ たまねぎ 豚肉 にんじん コンソメ ケチャップ トマト缶 チーズ 油 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 ブロッコリー カリフラワー ウイナー コーン マヨネーズ 油 塩 じゃがいも 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 コーン コンソメ 牛乳 パセリ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 生クリーム いちご 牛乳	23	ツナピラフ コンソメスープ オレンジ フルーツヨーグルト 牛乳	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉 じゃがいも たまねぎ ウイナー はくさい にんじん コンソメ パセリ粉 食塩 オレンジ ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖 牛乳
25	焼きそば ポテトサラダ わかめスープ りんご じゃことひじきの混ぜご飯 麦茶	中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり じゃがいも きゅうり にんじん ウイナー 食塩 こしょう マヨネーズ わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 りんご 米 しらす干し ひじき にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 昆布だし汁 麦茶	26	胚芽入りご飯 さばの塩焼き はるさめサラダ かき玉汁 ミルクラスク 牛乳	米 胚芽米 さば 食塩 はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 フランスパン 練乳 無塩バター 牛乳	27	おもちつき 炊き込みご飯 豚汁 みかん ソーセイジパイ 牛乳	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖 だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにやく 豚肉 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ みかん パイシート ウイナー 牛乳	28	チキンカレー 和風サラダ オレンジ おさつバター 牛乳	米 鶏もも じゃがいも かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく 油 カレールウ ブロッコリー かぶ ツナ しょうゆ マヨネーズ 砂糖 かつお節 オレンジ さつまいも 無塩バター 砂糖 牛乳	29			30		