



	月	火	水	木	金	土
	14, 28	1, 15	2, 16	3, 17	18	5
昼食	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン ワンタンスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ かぶの甘酢漬 油揚げとごぼうのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 関東煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 佃煮 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんこうどん マッシュポテト フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖のもみじ焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜となめこのみそ汁 青のり納豆 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば 大根のみそ汁 フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 卵 豚挽肉 牛挽肉 ワンタンの皮 もやし にら 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 鯖 いんげん 生姜 高野豆腐 人参 しいたけ グリーンピース 卵 かぶ 油揚げ ごぼう 人参 かぶの葉 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 ウインナー 大根 こんにゃく 人参 卵 ごぼう天 玉ねぎ わかめ 白菜 	<ul style="list-style-type: none"> うどん 鶏肉 大根 人参 白菜 しめじ しいたけ 油揚げ 白ねぎ ほうれん草 じゃがいも パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> 中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 わかめ 切干大根 人参 油揚げ ちくわ チンゲン菜 なめこ 玉ねぎ 納豆 青のり 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 色板 ほうれん草 卵 素麺 油揚げ わかめ
おやつ	バナナケーキ 牛乳	クッキー カステラ いりこ 牛乳	麩ラスク 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	おせんべい おさつちゅぷ ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	刻みバナナ	鉄入りビスケット	ふかし芋	パンがゆ	チーズクラッカー マンナ
	後期	スティックバナナ	鉄入りビスケット	ふかし芋	ジャムトースト	チーズクラッカー マンナ

	月	火	水	木	金	土
	7, 21	8, 22	9	10, 24	11, 25	12
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 にゅう麺 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き かぼちゃの含め煮 味噌田楽 冬野菜のすまし汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン サンド クリーム シチュー フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖のホイル焼き ほうれん草と豆腐のみそ汁 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のはさみ揚げ 春雨サラダ 切り干し大根と白ねぎのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー コンソメスープ フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 色板 ほうれん草 卵 素麺 油揚げ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 鯖 かぼちゃ 豆腐 みそ ごぼう 白菜 かぶ 人参 	<ul style="list-style-type: none"> パン ハム きゅうり 卵 キャベツ シーチキン缶 スライスチーズ 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 鯖 玉ねぎ キャベツ もやし えのき しめじ 豆腐 白菜 ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 鶏挽肉 れんこん じゃがいも 春雨 ハム ブロッコリー きゅうり 人参 ひじき ごま 切干大根 白ねぎ 人参 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ
おやつ	手作り豚まん 牛乳	米粉クレープ 牛乳	フランクフルト 牛乳	10日→プリン 24日→プリンアラモード 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	おせんべい サッポロポテト ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	ふかし芋	かぼちゃクッキー	刻みりんご	動物ビスケット	きな粉マッシュ 野菜せんべい
	後期	ふかし芋	かぼちゃクッキー	スティックりんご	動物ビスケット	きな粉ポテト 野菜せんべい

☆お誕生会(12/4)☆

- ☆ ハッシュドオムライス
- ☆ タンドリーチキン
- ☆ フライドポテト
- ☆ 温野菜
- ☆ ゼリー
- ☆ フルーツ
- ☆ おやつ
- ☆ デコレーションケーキ

~冬至ってどんな日?~

12月22日は冬至です!!冬至は1年のうちで一番太陽が出ている時間が短い日で、この冬至を境に太陽はどんどん出ている時間が長くなってきます。

☆冬至の日に行くこと☆

- ・かぼちゃを食べる …かぼちゃは昔から厄除けになると言われてきました。かぼちゃにはビタミンAが豊富で、病気にかかりにくくしてくれます。
- ・ゆずのお風呂 …ゆずのお風呂に入るのには、「融通が利く」という言葉にかけて物事がうまくいくという願いが込められています。また、ゆずには肌を強くする効果もあります。
- ・運盛り …冬至の日に言葉の最後に「ん」がつく食べ物を食べると縁起がいいと言われています。「にんじん」「れんこん」など、「ん」が2回つくとさらに縁起がいいようです。



郷土料理

12月は愛知県の『みそ田楽』です!平安時代末期に中国より豆腐が伝わり豆腐を串に刺した料理が生まれました。棒の上に白い豆腐がのっている様子が高足を行っている田楽法師の姿と似ていたため、「田楽」の名がついたそうです。その後、室町時代にみそが調味料として使われるようになり、塗って焼いたみそ田楽が誕生したそうです。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。

- ◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。
- ◎青魚…白身魚を使用。
- ◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
- ◎ご飯…(後期)5倍粥~軟飯
- (中期)7倍~5倍粥(初期)10倍~7倍粥

- ・ハッシュドオムライス
- ・タンドリーチキン
- ・フライドポテト
- ・温野菜
- ・ゼリー ・フルーツ
- おやつ
- ・デコレーションケーキ

