

月	火	水	木	金	土
	1 ミートローフ・ブロッコリー・スパゲティサラダ・オニオンスープ・バナナ 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・せんべい 【③時】牛乳・ハムチーズ蒸しパン	2 魚の煮付け・大根の酢の物・具だくさん汁・みかかん 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】やきそば	3 豚バラとレンコンの炒めもの・しらす和え・すまし汁・リンゴ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】フルーツヨーグルト	4 もちつき・団子汁 団子汁・漬け物・おにぎり・みかかん 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】磯辺もち	5 ピーフシチュー・福神漬・エビのマリネ・バナナ 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】飲むヨーグルト・メロンパン
	7 けんちん汁・きのこの卵とじ・納豆和え・みかかん 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・石垣もち	8 サーモンのチーズ焼き・ポイルキャベツ・コーンサラダ・すまし汁・メロン 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・ポーロ 【③時】カレーうどん	9 麻婆茄子・ナムル・ワカメスープ・リンゴ 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】牛乳・サーターアングァー	10 鶏肉の甘辛炒め・ちくわのゴマ和え・味噌汁・バナナ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・みたらし団子	11 魚のフライ・ポイル野菜・ひじきサラダ・すまし汁・みかかん 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】牛乳・マカロニきな粉
14 ハヤシライス・福神漬・マヨおかか和え・バナナ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】グレーゼリー	15 鶏肉の照り焼き・ポイルブロッコリー・さつま芋サラダ・味噌汁・リンゴ 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・ウエハース 【③時】牛乳・ホットドック	16 プリ大根・ツナとコーンの酢の物・吉野汁・みかかん 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】きのこの和風パスタ	17 クリスマス会  【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】牛乳・キャロットケーキ	18 鶏天・ポイルキャベツ・ごぼうのゴママヨサラダ・すまし汁・バナナ 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・黒糖蒸しパン	19 豚汁・ひじきの炒め煮・ちりめん酢の物・みかかん 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】飲むヨーグルト・ちくわパン
21 中華丼・たくあん・白和え・リンゴ 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・ピザトースト	22 焼き鮭・ポイルキャベツ・チーズ入りポテトサラダ・味噌汁・メロン 【⑨時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【③時】牛乳・やせうま	23 すき焼き風煮・甘酢和え・すまし汁・バナナ 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】焼きビーフン	24 ジャーマンポテト・ササミの和え物・かき玉スープ・みかかん 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・シリアルおこし	25 肉団子のあんかけ・切干大根のサラダ・味噌汁・リンゴ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】牛乳・ホットケーキ	26 和風ポトフ・もやしの炒めもの・アスパラの酢の物・バナナ 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】飲むヨーグルト・クリームパン
28 カレーライス・福神漬・ドレッシング和え・みかかん 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】リンゴゼリー					

12月の季節の野菜は
白菜で

12月日17日(木) **キャロットケーキ**です。



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

