



12月のこんだて



2日(月)	3日(火)	△4日(水)△	5日(木)	6日(金)	7日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピビンバ ・ブロッコリーサラダ ・わかめスープ ・プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもの天ぷら ・野菜の磯香和え ・白菜のみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩麹焼き ・涼伴三絲 ・味噌ラーメン汁 ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の甘みそ焼き ・大根のベーコン煮 ・卵スープ ・ゼリー 	<div style="text-align: center;"> <p>発表会</p> </div>
9日(月)	10日(火)	△11日(水)△	12日(木)	13日(金)	14日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・おさつサラダ ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の亀田揚げ ・野菜のごま和え ・なめこのみそ汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜グラタン ・肉団子スープ ・フルーツヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉巻 ・厚揚げのピリ辛炒め ・むらくも汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーの甘辛煮 ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・焼売 ・バナナ
16日(月)	17日(火)	△18日(水)△	19日(木)	👑20日(金)👑	21日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・さばのトマみそ煮 ・五目カレー きんぴら ・豆腐のみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップ ・スパソテー ・五目スープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわのパン粉焼き ・大根とツナのサラダ ・さつまいも汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃコロッケ ・フレンチサラダ ・チャンポンうどん汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンピラフ ・エビフライタルタルソース ・花野菜サラダ ・オニオンスープ ・ババロア 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん ・ナゲット ・バナナ
23日(月)	🎄24日(火)🎄	△25日(水)△	26日(木)	27日(金)	28日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ドライカレー ・茹で野菜サラダ ・ナン ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・となかひバーグ ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・ケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ・ふわふわスープ ・フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのミートソースがけ ・ブロッコリーとツナのサラダ ・かぶのみそ汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・スパゲティサラダ ・小松菜のみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・卵焼き ・バナナ
30日(月)	31日(火)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>※献立は都合により変更になることもあります。</p> <p>※今月の20日(金)は誕生会、24日(火)は行事食なのでご飯はいりません。</p> </div> </div>			

【12月が旬の食材】水菜

水菜の原産地は京都。京菜（キョウナ）とも呼ばれ、古くから関西で親しまれています。水菜は京の伝統野菜の一つで、在来種は茎にハリがあり、ピリッとした辛味が感じられます。しかし、現在全国で手に入るものは、生でも食べられるよう品種改良されているため、辛味はほとんどありません。ハウス栽培も進み通年購入できますが、本来の旬は冬～早春と言われています。美肌の大敵であるメラニンの生成を抑えるビタミンCや、骨や歯の健康維持の他、精神を安定させる働きもあるカルシウム、赤血球を作る栄養素で貧血予防や細胞の生産・再生を助ける葉酸などが含まれています。