

12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
					1日 マヨー豚 丼 すまし汁
					あべマカロニ ミルク
3日 里芋と生揚げ煮 ほうれん草のかき玉汁 果物 ご飯	4日 レバーのマリアナソース 野菜の三色和え わかめスープ ご飯 果物	5日 おでん 炊き込みご飯 果物 ご飯	6日 魚の塩焼き もやしのナムル ワンタンスープ ご飯 果物	7日 カツ丼 キャベツの和え物 味噌汁 果物	8日 おたのしみ会
かぼちゃのチーズ焼き ミルク	えびせん ヨーグルト	パイナップルケーキ ミルク	せんべい ヨーグルト	焼き ミルク	
10日 すき焼き風煮 ふりかけ 果物 ご飯	11日 ハートオムレツ ゆで野菜 味噌汁 ご飯 果物	12日 魚のマヨネーズ焼き 豚汁 果物 ご飯	13日 タンドリチキン 大根サラダ わかめスープ ご飯 煮豆	14日 愛情弁当の日	15日 三色 丼 味噌汁
卵まんじゅう ミルク	クリームパン ヨーグルト	ままかりいなり お茶	コーンフレーク 牛乳	おはぎ お茶	焼き お茶
17日 筑前煮 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯	18日 揚げだし豆腐 レンコンのきんぴら 卵スープ ご飯 果物	19日 豚ロースの生姜焼き ゆで野菜 味噌汁 かぼちゃ煮 ご飯 果物	20日 マカロニグラタン ふりかけ 果物 ご飯	21日 団子汁 納豆 果物 ご飯	22日 ちゃんぽん
ツナサンド ミルク	スギム棒 ヨーグルト	ぜんざい お茶	いかせん ヨーグルト	フランスパンせんべい ミルク	パン 牛乳
24日 振替休日	25日 クリスマスパーティー ロースチキン ゆで野菜 カボチャのポタージュ 炊き込みご飯 果物 クリスマスケーキ ミルクココア	26日 親子 丼 野菜の和え物 味噌汁 ご飯 果物 タルトタタン ヨーグルト	27日 干草焼き 紅白煮 白菜とベーコンのスープ ご飯 果物 チョコフレーク 牛乳	28日 年越しうどん おにぎり 果物	29日 年末休日
				お菓子 ヨーグルト	



11月のパーティー料理



あの日、あの味

クリスマス・年越し・正月など一年を通しての行事食、そして折々の誕生日・記念日などのおもてなし料理、どうしていますか？
いつも手作りというも大変でしょうが、せっかくの祝い膳をお店まかせもわびしいですね。この日にはいつもこれ、とお得意の定番メニューがあると気持ちが楽になります。子どもの頃から食べ慣れたものを作り慣れてレパートリーにし、「我が家」のごちそうメニューにしてゆきましょう。郷土色を加えたり、代々伝わる味を大事に残したりして、思い出の味が子供たちの中に育っていくといいですね。さて、今年の年越しそばは何にしますか？



かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくることが大切です。栄養をしっかりと体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。

●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんばく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。



☆ オープンサンド... ゆで卵・ツナ缶・アサヒ
☆ オレンジカッパ... オレンジ・リンゴ・バナナ
☆ フルーツポンチ... えび・生やさい... などなど

☆ フライドチキン
☆ ポインセチアサラダ
☆ コーンスープ

☆ フライドチキン
☆ スティックサラダ
☆ 野菜のポタージュ
☆ コーヒーゼリー

☆ ジャンロウ (みそ味噌豚)
☆ ブロッコリーかにかんかけ
☆ 野菜の甘酢漬
☆ コーンかきたまスープ ☆ 杏仁豆腐

クリスマス
ちよこちよこ
夕食

