

# 12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1日 里芋と生揚げ煮物 ほうれん草のかき玉汁 果物 ご飯 かぼちゃのチーズ焼き 牛乳	2日 魚のタルタルソースかけ 温野菜 春雨スープ 果物 ご飯 人参カップケーキ 牛乳	3日 オリエンタルソテー 白玉スープ 果物 ご飯 ストーンクッキー ミルク	4日 魚の塩焼き もやしのナムル ワンタンスープ 果物 ご飯 いももち ミルク	5日 豚汁 レバーのママレード煮 味付け海苔 果物 ご飯 クリームパン 牛乳	6日 ナポリタン ほうれん草のごま和え 焼き芋 牛乳
8日 魚の煮付け スパサラダ わかめスープ 果物 ご飯 ごませんべい ミルク	9日 さつま芋コロケ スティック野菜 きのこの味噌汁 果物 ご飯 枝豆 ミルク	10日 麩のフワフワ炒め 大根の酢の物 果物 ご飯 雑炊 茶	11日 納豆のさつま揚げ 白菜のピーナツ和え コンソメスープ 果物 ご飯 くずもち ミルク	12日 大豆入りカレー フルーツヨーグルト ご飯 チーズ入りお好み焼き お茶	13日 おたのしみ会
15日 肉じゃが キュウリとイカの酢の物 果物 ご飯 リンゴの蒸しパン ミルク	16日 いわしの蒲焼き 白菜の塩昆布和え 豆腐のすまし汁 プチゼリー 麩のスナック 果物 ミルク	17日 煮込みハンバーグ 田舎汁 果物 ご飯 ぜんざい お茶	18日 愛情弁当の日 フルーツ生クリームサンド ミルク	19日 パンプキンシチュー ちりめんふりかけ 果物 ご飯 フランスパンせんべい ミルク	20日 三色丼汁 焼き芋 お茶
22日 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかり和え 果物 ご飯 イチゴ大福 お茶	23日 天皇誕生日	24日 ポテトサラダ 魚の酢物 ぎずけ煮 果物 ご飯 スノーボールクッキー 牛乳	25日 クリスマスパーティー ミートスパ 空揚げ お菓子スリー おにぎり スープ 果物 サラダ ケーキ プリン シャンパン	26日 子育て団子汁 味付け海苔 果物 ご飯 チーズケーキ ミルク	27日 年越しうどん 果物 メロンパン 牛乳
29日 年末休日	30日 年末休日	31日 年末休日			



## 11月のパーティー料理



これは便利!

いろいろな調味みその土台になる

## 練りみそ

### 作り方

みそ100g、さとう大6  
みりん大2、水大3を  
鍋に入れ、弱火に  
かけ、しゃもじりの字  
を書きよりにかきまぜ  
ながら、ねっとりするまで  
練り上げる。



ほろけたコンニャク・大根  
里芋・かぶ・焼豆腐に

- ・ゴマみそ ・田舎みそ
- ・ゆずみそ ・木の芽みそ
- ・めた ・鉄火みそ

## おそばで年越し

大みそかといえば年越しそば、細く長いそばで「長寿を願う」以外に、そばが切れやすいことから「一年の苦労を切り捨てる」という意味もあるそうです。今年最後の食卓は、家族みんなでおそばをいただき、一年間の無事に感謝をする。日本ならではの「大みそか」の風景です。

## 冬至の2大健康パワー

もうすぐ冬至。「一年で昼の時間が一番短い日」です。冬至には、カボチャのビタミンとユズ湯の保温効果で、風邪に負けない元気な体を作りましょう。



### うちのあさごはん

- ・たまねぎのオープンサンド
- ・卵スープ
- ・キウイフルーツ

- ・スパゲッティ入りミネストローネ
- ・フルーツヨーグルト

### スパゲッティ入りミネストローネ

ペココン、たまねぎ、じゃが芋、人参、セロリ、キャベツを炒め、トマトの水煮缶、水、スープのもとを加える。途中でスパゲッティを加え、塩、こしょうで味つける。



よく炒めたうず切りにたまねぎを、軽くトーストしたパンにのせ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼く。

## 12がわ

- ・もやしとにらのチャンプル
- ・あさりとりわがめのみそ汁
- ・ごぼん ・りんご



### もやしとにらのチャンプル

水気をきったもやしと豆腐をほくししながら強火で色づくまで炒め、軽く塩をする。もやしとにらを加えて炒め、塩、しょうゆで味つけし、花かつおを加える。

- ・しめじのチーズとじ
- ・にら卵スープ
- ・トースト

### しめじのチーズとじ

釜鍋にうず切りにたまねぎを散らし、その上にしめじをおき、酒大1、と塩少々をかけたみそとし、中火で3~4分煮て、チーズをかける分までとじて煮る。



