

# あおばの献立

# 12月

日 曜	主 食	3歳未満児 午前おやつ	副 食	午 後 おやつ	日 曜	主 食	3歳未満児 午前おやつ	副 食	午 後 おやつ
1 金	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・鮭のちゃんちゃん焼き・里芋の煮物 ・なめこのすまし汁・りんご	お茶 みたらし団子	15 金	胚芽ごはん	お茶 あられ	・豚のケチャップ甘酢かけ・かぶのスープ ・切干大根のお浸し・みかん	豆乳 スイートパンプキン
2 土	中華丼		・もやしのスープ・みかん		18 月	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・ポパイコロック・スティック野菜 ・チンゲン菜のスープ・いちご	お茶 小魚
4 月	胚芽ごはん	お茶 あられ	・柿のサラダ・福神漬け ・根菜カレー・みかん	豆乳 りんごドーナツ	19 火	胚芽ごはん	お茶 あられ	・白菜のサラダ・こぶき芋 ・ハヤシライス・りんご	豆乳 かぼちゃのケーキ
5 火	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・魚の味噌煮・いり卵の花 ・冬瓜のすまし汁・いちご	お茶 すはま	20 水	胚芽ごはん	お茶 おかき	・お魚ボール・カリフラワーの甘酢和え ・かぶのみそ汁・みかん	お茶 せんべい
6 水	胚芽ごはん	お茶 おかき	・鶏肉の唐揚げ・春菊の甘酢和え ・かぼちゃのみそ汁・みかん	お茶 蒸しようかん	21 木	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・鶏肉の照り焼き・ポテトコールスロー ・白菜のみそ汁・りんご	豆乳 ビーフンブリッツ
7 木	胚芽ごはん	お茶 あられ	・鮭の塩焼き・根菜の炒り煮 ・すいぎのみそ汁・りんご	お茶 しらすおにぎり	22 金	胚芽ごはん	お茶 おかき	・白身魚のねぎみそ焼き・大根のみそ汁 ・かぼちゃのいとこ煮・みかん	お茶 大学レンコン
8 金	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・高野豆腐のはさみ煮・いるとり ・もやしのみそ汁・漬物・柿	お茶 長いもの磯フライ	25 月	カレーピラフ	お茶 せんべい	・チキンカツ・ひじきのサラダ ・白菜のスープ・りんご	紅茶 パウンドケーキ
9 土	豚丼		・大根のみそ汁・みかん		26 火	わかめご飯	お茶 あられ	・魚のみぞれあんかけ・納豆和え ・里芋のみそ汁・みかん	豆乳 ココアケーキ
11 月	胚芽ごはん	お茶 あられ	・魚の竜田揚げ・肉じゃが ・きのこのみそ汁・みかん	お茶 きなこ豆	27 水	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・ちくわの磯辺揚げ・高野豆腐の煮物 ・水菜のみそ汁・りんご	お茶 おかき
12 火	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・根菜のつくね焼き・かぶの酢の物 ・キャベツのみそ汁・りんご	お茶 白玉あずき	28 木	胚芽ごはん	お茶 あられ	・マーボー豆腐・ブロッコリー ・長いのみそ汁・みかん	豆乳 マシュマロおこし
13 水	胚芽ごはん	お茶 あられ	・まいたけのかき揚げ・大根のみそ汁 ・小松菜のおかか和え・いちご	豆乳 じゃがいものお好み焼き	29 金	胚芽ごはん		・たたききゅうり・ハヤシライス・りんご	
14 木	胚芽ごはん	お茶 おかき	・ぶり大根・春雨の酢の物 ・豆腐のみそ汁・りんご	お茶 あられ	30 土	胚芽ごはん		・キャベツのおかか和え・豚汁・みかん	

季節の食べものことわざ

『豆腐も煮えれば締まる』

豆腐も締まるのだから、人も苦労を重ねることによってひと回り大きくなる。  
苦労してこそ人は成長するものだ、というたとえです。

