



# 2020年12月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
1 火	肉井	→豚肉、人参、玉葱、シラタキ・グリーンピース・和え物(キャベツ、ホウレン草)・きのこのすまし汁(椎茸、しめじ、えのき、わかめ)	457	柿
2 水	きのこスパゲティ	→ベーコン、玉葱、しめじ、椎茸・イタリアンサラダ(レタス、胡瓜、人参、チーズ)・鶏ひき肉と野菜のスープ(大根、玉葱、キャベツ)	401	みかん
3 木	御飯	鶏肉と高野豆腐の煮物(人参、里芋、コンニャク)・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・味噌汁(大根、油揚げ)	439	バナナ
4 金	御飯	魚のごま焼き・小松菜と油揚げの煮浸し(人参、もやし)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	415	りんご
7 月	味噌うどん	→鶏肉、里芋、ホウレン草、人参、油揚げ・サツマイモのそぼろ煮(豚挽肉)	427	柿
8 火	黒糖ロール	ホワイトシチュー(鶏肉、人参、玉葱、生クリーム、牛乳、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、ブロッコリー、レタス)	425	りんご
9 水	御飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(モヤシ、キャベツ、ほうれん草、のり)・味噌汁(豆腐、なめこ)	442	バナナ
10 木	食パン	魚の人参クリームソース(生クリーム、牛乳、バター、小麦粉)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	389	りんご
11 金	他人井	→豚肉、玉葱、卵、三つ葉・ゆず入り酢の物(レタス、わかめ、人参、胡瓜、しらす)・味噌汁(じゃがいも、玉葱)	494	みかん
14 月	豚肉と白菜の旨煮井	→木耳、オイスターソース・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	439	りんご
15 火	御飯	魚の竜田揚げ(片栗粉)・酢の物(レタス、胡瓜、人参、竹輪)・田舎汁(かぼちゃ、シメジ、大根、玉葱)	433	みかん
16 水	ロールパン	ポトフ(鶏手羽元、ベーコン、人参、カブ、大根、キャベツ)・ブロッコリーポイル(マヨネーズ)・キャンディーチーズ	413	柿
17 木	カレーライス	→豚肉、人参、じゃがいも、玉葱、ヨーグルト、牛乳・ミモザサラダ(卵、キャベツ、レタス、胡瓜)	467	みかん
18 金	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜、白菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	402	りんご
21 月	ひじき御飯	おでん(大根、人参、ウズラ卵、あらはんぺん、竹輪、コンニャク、練り物、昆布)・おなか和え(白菜、小松菜)	425	みかん
22 火	食パン	鶏のトマト煮(人参、玉葱、キャベツ)・カリカリベーコンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・白菜と小松菜のスープ	394	バナナ
23 水	御飯	魚のみそ焼き(ごま)・和え物(キャベツ、ほうれん草)・豚汁(キャベツ、人参、万能葱)	437	りんご
24 木	ミートスパゲティ	→豚挽肉、人参、玉葱、トマト・カリフラワーとコーンのサラダ(胡瓜)・大根と椎茸の玉子スープ	425	バナナ
25 金	ロールパン	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(レタス、人参、チーズ)・トマトと玉葱のスープ・いちごケーキ(生クリーム、卵、ケーキミックス)	446	
28 月	ブドウパン	鶏の照り焼き・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・ミネストローネ(トマト、玉葱、じゃがいも、キャベツ、ベーコン)	402	バナナ

・一食、407kcalを目安としています。  
 ・都合により、変更することがあります。

・麦茶と牛乳は、毎日です。・サラダは、ポイルします。  
 ※12/17(木)毎日通園室、12/18(金)~24(木)親子通園室クリスマス会です。  
 ※12/25(金)クリスマス用にケーキがでます。

12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

**ゆず湯でカゼ知らず?**

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

**「ん」のつく食べ物で運氣アップ?**

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

しわす わす 師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていませんか?

朝ごはん  メディア  手洗い  病院受診

時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのを忘れずに