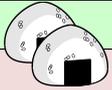
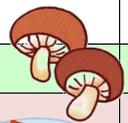


# 移行食献立

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	火	ジャガイモのそぼろ煮, 納豆, すまし汁(えのき・豆腐)	ごはん	バナナ	お茶
2	水	ひじきの炒り煮, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁(油揚げ・白菜)	ごはん	うどん	お茶
3	木	鶏肉のすき煮, みかんときゅうりのサラダ, すまし汁(わかめ・豆腐)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
4	金	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
5	土	きつねうどん, りんご	めん		
6	日				
7	月	高野豆腐の卵とじ, のっぺい汁, オレンジ	ごはん	焼きじゃが	お茶
8	火	チャーハン風まぜご飯, キャベツときゅうりのサラダ, スープ(わかめ・コーン)	ごはん	ゼリー	お茶
9	水	野菜と豚肉のくず煮, 納豆, みそ汁(大根・しめじ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10	木	大根とツナのうま煮, おひたし(キャベツ・もやし・人参), みそ汁(豆腐・小松菜)	ごはん	うどん	お茶
11	金	きのこ入りチャウダー, りんごサラダ, 菜めし	ごはん	キャロット蒸しパン	お茶
12	土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
13	日				
14	月	白菜のオイスター蒸し, みそ汁(なめこ・ねぎ)	ごはん	コッパンサンド	お茶
15	火	カレーピラフ風まぜご飯, フレンチサラダ, ベーコンと根菜のスープ	ごはん	ホットケーキ	お茶
16	水	中華丼風, ブロッコリーマヨドレ和え, コーンスープ	ごはん	バナナ	お茶
17	木	かぼちゃのそぼろ煮, ミニトマト, 納豆, みそ汁(大根・小松菜・人参)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
18	金	すき煮, キャベツのお浸し, みそ汁(もやし・わかめ)	ごはん	ゼリー	お茶
19	土	発表会			
20	日				
21	月	カレーライス, 大根とツナの和え物, オレンジ	ごはん	バナナ	お茶
22	火	鶏肉のトマト煮, スープ(豆腐・白菜・エノキ)	ごはん	ふかし芋	お茶
23	水	おべんとうの日	ごはん	スティックパン	お茶
24	木	ジャガイモのグラタン風, キャベツのスープ, わかめごはん, オレンジ	ごはん	デコケーキ	お茶
25	金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(府・ねぎ)	ごはん	ピンキーパン	お茶
26	土	大掃除			
27	日				
28	月	豆腐と豚肉のすき煮, ミニトマト, みそ汁(小松菜・麩)	ごはん	焼きまんじゅう	お茶
29	火				
30	水				
31	木				

**12月21日は冬至です！**

**クリスマスのわくわく！**

## 冬至とは

北半球において、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日の事です。(＝夜が長い) ゆず湯に浸かる風習がありますが聞いた事がありますよね？

他にもかぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。また、小豆や小豆の赤い色は、厄を払い運気を呼び込む縁起物とされており、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあるそうです。私たちがよく耳にするのは かぼちゃ煮、あずき粥などですね。

クリスマス前から楽しむお菓子に、ドイツのシュトーレンがあります。発酵させた小麦粉生地ドライフルーツやナッツを練りこんで焼いたパン菓子で、クリスマスを待つ4週間の間、カウントダウンしながら少しずつ食べていくものとされているそうです。楽しそうですね！

保育園では12月24日のおやつ時間に手作りケーキを各家で作ります。ごはんの家で焼いたホットケーキを各家で色々な形に切ったり、フルーツなどをトッピングしたり、楽しくかざりつけをします。どんなケーキが出来上がったのか、お子さんに聞いてみてくださいね！