



**年末年始を元気に過ごそう！**

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。  
 年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたり、昔から残る風習を伝える良い機会です。  
 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう♪



| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土        |
|---|---|---|---|---|----------|
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7 餅つき会   |
| 中華丼<br>さつまいもの甘煮<br>果物                           | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉のちゃんちゃん焼き<br>バイクドじゃが芋<br>果物 | ご飯<br>味噌汁<br>凍り豆腐とひき肉の煮物<br>かぼちゃ蒸し<br>果物  | ご飯、味噌汁<br>白身魚の野菜蒸し<br>きんぴらごぼう<br>果物<br>(米粉ドーナツ) | ご飯<br>味噌汁<br>鶏むね肉のふっくら焼き<br>チンゲン菜のトロみ炒め<br>果物   | お餅       |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14       |
| ご飯<br>豆乳コーン鍋<br>鶏のケチャップ和え<br>果物                 | カレーライス<br>ヨーグルト<br>(蒸し芋)                    | ご飯<br>わかめスープ<br>厚揚げと豚肉の味噌煮<br>小松菜のしらすサラダ<br>果物  | ご飯、すまし汁<br>鯖の塩焼き<br>卵の花<br>果物<br>(かぼちゃかん)       | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と野菜の胡麻炒め<br>切干し大根のサラダ<br>果物  | パン<br>牛乳 |
| 16  | 17  | 18  | 19 誕生会  | 20 冬至献立   | 21       |
| ご飯、味噌汁<br>ぶり大根<br>もやしとわかめのナムル<br>果物<br>(米粉蒸しパン) | ハヤシライス<br>じゃが芋のスープ煮<br>果物                   | ご飯<br>味噌汁<br>揚げ豆腐の和風あんかけ<br>さつまいものレモン煮<br>果物  | 誕生会献立<br>(米粉のバナナパン)<br>                         | ご飯<br>味噌汁<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>果物  | パン<br>牛乳 |
| 23  | 24  | 25 クリスマス会   | 26  | 27  | 28       |
| ひじき丼<br>すまし汁<br>バイクド里芋<br>果物                    | ハリハリわかめご飯<br>味噌汁<br>タラのケチャップ煮<br>添え野菜<br>果物 | クリスマス献立<br>(クリスマスケーキ)<br>   | マーボー丼<br>野菜のスープ<br>果物                           | わかめご飯<br>年越しうどん<br>小松菜のツナ酢和え<br>果物  | パン<br>牛乳 |
| 30  | 31 大晦日                                      | 12月21日は冬至<br>12月には「冬至」があります。冬至は、1年中で夜が1番長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりすると健康に過ごせると言われています。ご家庭でも、かぼちゃを使った料理を食卓に並べてみてはいかがでしょうか？<br> |   | 今がおいしい！みかん<br>冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。<br> |          |
| 年末年始休所<br>(12/30~1/3)                           |   |   |   |   |          |