

令和6年



12月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	クリームシチュー ツナサラダ 玉子焼き みそ汁	ウインナードッグ みかん	鶏もも 脱脂粉乳 ツナ缶 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 牛乳	じゃがいも マヨネーズ むぎごま 砂糖 油 ホットケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ チンゲンサイ トマトケチャップ みかん
3	火	鶏の和風ピカタ カニカマときゅうりの和え物 じゃがいもの煮物 みそ汁	ツナおにぎり ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 かにかまぼこ ベーコン みそ 木綿豆腐 ツナ缶 脱脂粉乳	薄力粉 油 片栗粉 いりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	あおりのきゅうりにんじん もやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい チンゲンサイ
4	水	魚のからあげ ほうれん草のおひたし スクランブルエッグ みそ汁	オレンジカルピス ゼリー バナナ	さわら ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 カルピス ゼラチン	油 片栗粉 砂糖 いりごま	ほうれん草 にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース バナナ
5	木	中華丼 チーズオムレツ 大根サラダ みそ汁	ホットケーキ りんご	ぶたばら 鶏卵 チーズ ロースハム みそ 木綿豆腐 牛乳	片栗粉 油 ごま油 砂糖 いりごま マヨネーズ ホットケーキミックス ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ピーマン トマトケチャップ きゅうり だいこん わかめ 青ねぎ キャベツ かぼちゃ りんご
6	金	魚のカレーマヨ焼き ほうれん草ともやしのナムル 煮卵 みそ汁	シュガートースト ヨーグルト	さわら かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 ごま油 砂糖 いりごま じゃがいも ソフトマーガリン グラニュー糖 食パン	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ
7	土	お楽しみランチ		鶏のからあげ ツナ玉子 酢の物 みそ汁		
9	月	麻婆豆腐 さつまいもサラダ シーチキン入りオムレツ みそ汁	チヂミ チータラ	ぶたひき肉 絹ごし豆腐 みそ 赤みそ ロースハム 鶏卵 ツナ缶 木綿豆腐 チーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 糸こんにゃく さつまいも マヨネーズ むぎごま お好み焼き粉	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
10	火	魚のオーロラソース和え ビーフソテー かぼちゃの煮つけ みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さわら ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 脱脂粉乳	薄力粉 マヨネーズ 砂糖 ビーフ ごま油 片栗粉 油	トマトケチャップ にんじん たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ わかめ キャベツ
11	水	鶏のからあげ ツナ玉子 酢の物 みそ汁	ポテサラパン りんご	鶏もも 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 調整豆乳 ロースハム 卵 ツナ缶	ざら糖 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 むぎごま 強力粉 ソフトマーガリン 糸こんにゃく	きゅうりにんじん はくさい 塩昆布 たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ りんご
12	木	魚のみそ煮 キャベツのお好み焼き風 スパゲティソテー みそ汁	かぼちゃの天ぷら バナナ	さわら 淡色辛みそ 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 スパゲティ 油 天ぷら粉	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ もやし えのきたけ かぼちゃ バナナ
13	金	煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 金時煮豆 みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 かつお節 ツナ缶 金時豆 みそ チーズ ポークウインナー 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 いりごま じゃがいも 食パン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん わかめ 青ねぎ 青ピーマン コーン
14	土	お楽しみランチ				
16	月	三色丼 マゼドアンサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁	シュウマイマン みかん	鶏ひき肉 鶏卵 魚肉ソーセージ 高野豆腐 さつま揚げ みそ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 油 糸こんにゃく むぎごま じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい みかん



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	火	魚のごまマヨネーズ焼き 豚肉と野菜のオイスター炒め カレー米粉ふきいも みそ汁	お麩ラスク ヨーグルト	さわら みそ ぶたばら 木綿豆腐 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 じゃがいも ふ グラニュー糖 ソフトマーガリン	なす 青ピーマン にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
18	水	鶏のくわ焼き コロコロサラダ 白菜の浅漬け みそ汁	りんごゼリー バナナ	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 大豆水煮 ロースハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン 魚肉ソーセージ	油 片栗粉 砂糖 いりごま じゃがいも	にんじん 青ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ りんごジュース バナナ
19	木	魚の煮付け ポテトサラダ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	ジャムパン ヨーグルト	さわら 魚肉ソーセージ ベーコン みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むぎごま 油 ジャムパン	きゅうりにんじん ほうれん草 コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ いちごジャム
20	金	クリスマスチキン 白菜の和え物 野菜オムレツ みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ みかん	鶏むね かにかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ウインナーソーセージ チーズ	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 いりごま ホットケーキミックス 油	はくさい にんじん マヨネーズ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ みかん
23	月	チキンカレー スパサラダ ゆで卵 みそ汁	クリスマスケーキ	鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム	じゃがいも スパゲティ マヨネーズ 砂糖 むぎごま ホッ トケーキミックス ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ みかん缶 いちごジャム
24	火	魚のてりやきごま風味 人参しりしり 野菜オムレツ みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	さわら ツナ缶 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ
25	水	肉じゃが 切干大根サラダ ウインナー炒め みそ汁	大豆のドーナツ バナナ	牛ばら ロースハム ソーセージ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 マヨネーズ むぎごま ホッ トケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ にんじん 切干しだいこん きゅうり わかめ 青ねぎ えのきたけ もやし バナナ
26	木	魚の天ぷら キャベツとゆで卵のサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	さわら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 むぎごま スパゲティ 糸こんにゃく いりごま 片栗粉	あおりのキャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
27	金	豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト ブロッコリー添え みそ汁	フレンチトースト チータラ	ぶたロース ベーコン みそ 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 乳酸菌飲料 チーズ	砂糖 片栗粉 じゃがいも 食パン ソフトマーガリン	しょうが たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん わかめ 青ねぎ かぼちゃ
28	土	お楽しみランチ				

12月21日(土)は『冬至』です。
冬至には『ん』のつく食材、7種を食べると『運』を呼びこめるといわれています。さて、

Q かぼちゃ(なんきん)のように『ん』が、2つつく食材7種は何でしょう?
①なんきん ②〇ん〇ん ③〇ん〇ん ④〇ん〇ん ⑤〇ん〇ん ⑥〇ん〇ん ⑦〇ん〇ん

A ①なんきん ②れんこん ③にんじん ④ぎんなん ⑤きんかん ⑥かんとん ⑦うどん(うどん)
かぼちゃ以外の『ん』のつく食材も取り入れて、運を取り込んでくださいね!

