

12月20日(月)

こんだて ひ こんだて
＜献立＞ 野菜の日献立

はいが ぎゅうにゅう かぶのクリームシチュー
キャベツとツナの炒め物・アーモンドいりこ

★「かぶ」が^{はい}入ったシチュー★



はる ななくさ ひと かたち
かぶは、春の七草の一つで、形が
すず に
鈴に似ていることから、「すずな」
よ
とも呼ばれています！

つ もの にもの しるもの りょうり つか
漬け物や煮物、汁物などいろいろな料理に使われています。
み め だいこん に だいこん あま つよ
見た目は大根に似ていますが、大根よりも甘みが強く、
くちあ なめ とくちょう
口当たりが滑らかなのが特徴です♪



「かぶのクリームシチュー」に
つか こくらみなみく
使われているかぶは小倉南区と
わかまつく わかまつく
若松区、ブロッコリーは若松区で
しゅうかく
収穫されたものです★



12月21日(火)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう とう ふ い ちゅうか ふう に
ご飯・牛乳・豆腐入り中華風煮

ナムル

とう ふ い ちゅうかふう に
★豆腐入り中華風煮★



とうふ だいず
豆腐には大豆のおいしさと
えいよう きょうしゅく
栄養が凝縮されています。
だいず ふく えいようせいぶん
大豆に含まれる栄養成分が
しょうかきゅうしゅう しょうだい
消化吸収されやすい状態に
なっています。



12月22日(水)

こんだて **<献立>** ぎょうじしよく **行事食** とうじ **冬至**

むぎ はん ぎゅうにゅう ぶたにく いた
麦ご飯・牛乳・豚肉のしょうが炒め

はくさいのおひたし・かぼちゃの団子汁

ぎょうじしよく とうじ ひ こんだて
★行事食「冬至の日」献立★



かつ にち とうじ
12月22日は「冬至」です!

とうじ ねんかん たいよう いち もっと ひく ひ いちねん なか もっと
冬至は1年間で太陽の位置が最も低くなる日であり、一年の中で最も
ひる みじか よる なが ひ ひる ひ なが
昼が短く夜が長い日とされています。この日からまた日が長くなってい
きますが、実際には寒さはこれから一段と厳しくなります🧊



とうじこんだて
冬至献立として、かぼちゃと小麦粉を練って作った
だんご い だんごじる と い
団子を入れた「かぼちゃ団子汁」を取り入れています★

