




常食 献立だより 2024年12月 ◇月～土◇



	月	火	水	木	金	土
日付						
星			12月21日(土) 星食 『かぼちゃの含め煮』 冬至		12月25日(水) 星食 クリスマス	
お				冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。「冬至に至る」という言葉通り、本格的に寒くなってくる時期です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうで、かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ冬場のビタミン補給のために食べられていたそうです。		日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。
日付	2	3	4	5	6	7
星	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) はちみつねり梅	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参) キャベツの浅漬け風	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ	ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	
お	栗あんまんじゅう(粒入り)	水ようかん	豆乳かすでら	黒糖まんじゅう(白あん)	スイートポテト	
日付	9	10	11	12	13	14
星	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(さきもやし・ザーサイ)	御飯 えびまかロケータンフライ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	たご飯 ホッケの塩焼焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	
お	きなこソフトマフィン	ワッフル	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	抹茶シフォンカップケーキ	ミルクまんじゅう(白あん)	
日付	16	17	18	19	20	21
星	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	あんかけにゅうめん 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのパサドルサラダ	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 色寒天(みかん缶添え)	御飯 牛肉ロケツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	クリスマスにはクリスマスツリーを目にする機会がありますね。ツリーは古代から続く「永遠」を象徴するもので、ツリーの頂上部に飾る星はイエス・キリストの降誕を知らせたクリスマスの星を表しているそうです。今回のクリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。
お	柿ミックスゼリー	あんシュー(いちごあん)	水ようかん	紅茶パウンドケーキ	ぶどうゼリー	
日付	23	24	25	26	27	28
星	鮭フレーク丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	御飯 かれいのグリル(レモンタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しるなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	
お	酒まんじゅう	おかしバナナ	ミルクプリン(いちごソース)	みるくまんじゅう(抹茶あん)	おしろこ(あられ)	
日付	30	31				
星						京都の風物詩と言えば大根焼き(だいごたぎ)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。温かい大根を食べ、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。
お						