

12か月のこんだて



株式会社 ココット

げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6
ごはん とんかつ ミートボールカレー マカロニソテー ひじきごもくサラダ おうとう (かん)	たきこみごはん ピーマンにくづめフライ ロールたまご焼き ポイルフロッコリー さといものごったに みかん	ごはん タンドリーポーク あげぎょうざ いんげんソテー れんこんサラダ りんご	ごはん イタリアンハンバーグ スマイルポテト にんじんグラッセ フロッコリーとエビサラダ オレンジ	ふりかけごはん ヒレカツ ロールたまご焼き カリフラワーソテー ツナじゃが みかん
478kcal P11.2g	435kcal P11.0g	441kcal P11.8g	443kcal P10.1g	430kcal P11.8g
9	10	11	12	13
わかめごはん たつたあげ たまご焼き ビーフソテー きりほしだいこんサラダ ピピピチーズ	ふりかけごはん サーモンフライ ウィンナー キャベツゆかりあえ うのはな りんご	ごはん ぶたにくぼんこやき ほたてふうみフライ こまつなソテー ごぼうとチキンサラダ みかん	ごはん ハムカツ てりやきミートボール ポイルフロッコリー コールスローサラダ グレープフルーツ	ざっこくまい キーマカレー さつまいもフライ ほうれんそうのナムル ミニゼリー
474kcal P14.8g	459kcal P13.5g	455kcal P13.2g	422kcal P10.2g	483kcal P10.3g
16	17	18	19	20
ごはん にこみハンバーグ おからポテト スパゲティソテー フロッコリーとツナサラダ りんご (かん)	《いるかルームのみ》 ごはん フルコギふう ハーフオムレツ れんこんきんぴら だいがかいも	ごはん キャベツメンチカツ たこさんウィンナー ちんげんさいソテー ジャーマンポテト オレンジ	ごはん チキンクリームソース エビフライ アスパラソテー かぶのサラダ みかん	ごはん チンジャオロース ちくわいそべあげ かぼちゃのそぼろあん りんご
485kcal P11.0g	445kcal P12.1g	440kcal P10.5g	410kcal P11.9g	433kcal P12.4g
23	24	25	26	27
ふりかけごはん さほのカレーたつたあげ ハムステーキ わふうスパゲティソテー ごぼうとぶたにくいために みかん (かん)	ゆかりごはん とりのからあげ たけのこしゅうまい いんげんソテー キャベツポルトマトに おうとう (かん)	キャロットピラフ クリームシチュー ポイルフロッコリー はくさいサラダ オレンジ	ごはん トンテキ キャベツさんかくはるまき ビーフソテー ごもくひじきに りんご	ごはん すぶたバーグ チキンリング ポイルキャベツ きりほしだいこんサラダ みかん
465kcal P15.4g	440kcal P12.6g	462kcal P13.3g	468kcal P13.1g	471kcal P11.2g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

2024年の冬至は、12月21日(土)です。

冬至がいつかは天文学的に決まり、毎年12月21日か22日です。

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。太陽が当たる時間が短いので寒さも厳しくなる時期といえますね。

寒い冬至の日には厄をはらい、語尾に「ん」の付く食べ物で運をつける「冬至の七種」と呼ばれる食べ物を食べる風習があります「冬至の七種」とは、「かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん」の7食材を指します。「冬至の七種」で厄はらいして新しい年を迎えられると良いですね。

また冬至の日は、ゆず湯に入ると血行を促進され身体を温めて風邪を予防するだけでなく、ゆずの強い香りは邪気を払うといわれています。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット