# 12月のこんだて

冷たい風が吹き、いよいよ本格的な冬がやってきました。
冬が旬の大根や白菜、ブロッコリーなどの野菜は、
寒くなると甘みが増しておいしくなります。
では、どうして冬野菜は甘くなるのでしょう？
その秘密は、野菜たちの「寒さ対策」にあります。気温が下がると、
野菜は凍ってしまわないように、体の中に糖分を蓄えるため甘くなるのです。
野菜も冬の寒さに負けないように、しっかり準備をしているのです！
また、冬野菜にはビタミンCなどを含むものも多く、寒い季節の健康を支えてくれます。
旬の野菜は、その季節ならではのおいしさがたっぷりです。
おいしく食べて、寒さに負けず年末まで元気に過ごしましょう！
今年もFCNのおべんとうをお召し上がりいただきありがとうございました。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 今月のおすすめメニュー

**大雪献立(7日)**
雪景色を思わせる白い彩りのアリオリソースは毎年大人気の一品。ポテトと合わせて食べやすく仕上げました！

**正月事始め献立(11日)**
お正月に向けた準備を始める頃、今年一年を振り返りながら、お正月の訪れを感じられる献立をお楽しみください♪

**冬至献立(21・22日)**
冬至にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして、寒い冬を元気に過ごせるよう願う風習があります。
お弁当にも2日連続で登場！

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| | 1日<br>発芽玄米ごはん(青のり)<br>豚肉のカレー揚げ<br>えびとチーズのグラタン<br>こんにゃくきんぴら<br>ブロッコリーサラダ<br>みかんorりんご | 2日 『まごわやさしい』献立<br>麦ごはん(ゆかり)<br>魚のふりふりチーズから揚げ<br>豚肉のソース炒め<br>具だくさんひじき煮<br>さっぱりサラダ<br>ヘルシー大学芋 | 3日<br>きびごはん(カレーごま)<br>照り焼きチキン<br>豚肉と卵のケチャップソテー<br>切干大根のカレー煮<br>ほうれん草ナムル<br>シュガードーナツ | 4日<br>麦ごはん(わかめ)<br>手作り和風ハンバーグ<br>鶏と厚揚げの煮物<br>花野菜の米粉天ぷら<br>みそドレッシングサラダ<br>プチトマト |
| 7日 『大雪』献立<br>麦ごはん(青のり)<br>イカのスパイス揚げ<br>和風チキンポトフ<br>ポテトのアリオリソース<br>ごまおかか和え<br>みかん | 8日<br>きびごはん(中華わかめ)<br>ポークジンジャー<br>コロコロ揚げのチリソース<br>大根たっぷりおでん煮込み<br>じゃこサラダ<br>ひとくち米粉ケーキ | 9日 事八日(お事汁)<br>発芽玄米ごはん(おかか)<br>のり塩から揚げ<br>チーズオムレツ<br>お事汁風煮しめ<br>みそドレッシングサラダ<br>きなこマカロニ | 10日<br>麦ごはん(手作りふりかけ)<br>さばの味噌煮<br>たっぷりソース焼きそば<br>フライドポテト<br>中華サラダ<br>みかん | 11日 正月事始め(13日)<br>発芽玄米ごはん(ゆかり)<br>松風焼き<br>豚肉とお麩のあまから煮<br>ペペロンチーノ風炒め<br>白菜のおかか和え<br>カリカリおさつ |
| 14日<br>発芽玄米ごはん(カレーおかか)<br>魚の竜田揚げ<br>野菜たっぷりチャプチェ<br>れんこんのチーズ焼き<br>やみつきキャベツ<br>みかんorりんご | 15日<br>麦ごはん(青のり)<br>BBQチキン<br>ごろごろ麻婆豆腐<br>刻み昆布のオイスター炒め<br>野菜のおひたし<br>さつま芋のスイーツ天ぷら | 16日 丼メニュー<br>麦ごはん<br>ポークカレー<br>じゃがいものガーリックグリル<br>手作り福神漬け風 | 17日<br>きびごはん(ごま塩)<br>ひとくちトンカツ<br>とろとろ親子煮<br>ピリ辛ごぼうグリル<br>キャベツの海苔和え<br>みかんorりんご | 18日 ブリの日(20日)<br>発芽玄米ごはん(キムムッチ)<br>ぶりの照り焼き<br>チキンのクリーム煮<br>切干大根の中華炒め<br>塩ゆでブロッコリー<br>もちもちドーナツ |
| 21日 冬至献立(22日)<br>きびごはん(のりごま)<br>ゆずからチキン<br>豚肉のこっくり煮<br>こんにゃく味噌田楽<br>さっぱりゆかり和え<br>みかんorりんご | 22日 冬至献立<br>発芽玄米ごはん(甘辛ごま)<br>魚のスタミナ揚げ<br>ミートマカロニ<br>かぼちゃグリル<br>白菜のゆず味噌和え<br>みかんorりんご | 23日<br>麦ごはん(わかめ)<br>てりてりつくね<br>ガーリックポークソテー<br>切干大根のアラビアータ<br>ブロッコリーのごま和え<br>おとうふブラウニー | 24日<br>発芽玄米ごはん(おかかのり)<br>手作り春巻き<br>高野豆腐の含め煮<br>ジャーマンツナポテト<br>やみつきキャベツ<br>プチトマト | 25日<br>きびごはん(じゃこ)<br>ポークチャップ<br>カラフルオムレツ<br>きのこのきんぴら<br>さっぱりサラダ<br>はちみつレモンおさつ |
| 28日 今年最後のお弁当<br>発芽玄米ごはん(おかか)<br>鶏のから揚げ<br>ドライカレー<br>のり塩ポテトグリル<br>和風ドレッシングサラダ<br>みかん | | | | |

使用食材はこちらから
ご確認ください！

丼メニューの日はスプーンをお持ちください！

※未就学児用のお弁当につきましては、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない可能性がございます。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。