

		木	金	土	
		1	2	3	
朝食	和食	 <p>Merry Christmas</p>	ウィンナーとパプリカの和風炒め	落とし玉子の野菜あん	厚揚げしょうが焼き
	洋食		サラダ	カリフラワーのマヨ和え	かぶのコンソメ煮
昼食	和食		納豆	きやら蕎麦	おかか
			牛乳	牛乳	牛乳
間食	洋食		ごはん	ごはん	ごはん
			味噌汁	味噌汁	味噌汁
夕食	和食		ウィンナーとパプリカ炒め	ポーチドエッグ	厚揚げチーズ焼き
			サラダ	カリフラワーのマヨ和え	かぶのコンソメ煮
夕食	洋食		牛乳	牛乳	牛乳
			パン	食パン	パン
夕食	和食	コーンスープ	野菜スープ	ポタージュスープ	
		鶏肉の梅おろし煮	めばるの煮つけ	チキンチャップ	
夕食	洋食	五目ひじき	もやしと高菜炒め	小松菜ソテー	
		白和え	白菜のお浸し 柚子風味	ピクルス	
夕食	和食	ごはん	ごはん	ライス	
		味噌汁	味噌汁	オニオンスープ	
夕食	洋食	シュークリーム	上用饅頭	どらやき	
		ホキの酒蒸し香味タレかけ	豚肉味噌炒め	鯖の葱塩だれ焼き	
夕食	和食	里芋と竹輪の煮物	かぼちゃの煮物	さつま揚げの含め煮	
		茄子の和風マリネ	浅漬け	春菊なめ茸和え	
夕食	洋食	ごはん	ごはん	ごはん	
		味噌汁	すまし汁	味噌汁	
エネルギー(Kcal)		1543/1565kcal	1321/1398kcal	1599/1639kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 師走 (しわす) ★

「師走」の意味や由来は、年末は「師」が忙しくて走り回るから「師走」という説が有力です。

「師」が誰を指すのかですが、「僧侶が仏事のために走り回る」「御師（おし：寺社で参詣者を世話する人）が一年で一番忙しい時期」

「普段は落ち着いている教師も慌ただしく走り回る」など、諸説あるようです。



2022年  12月 第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7	8	9	10
朝食	和食	ツナと野菜の和風炒め	えび団子の煮物	和風スクランブルエッグ	はんぺんのお好み焼き風	和風巢ごもり卵	肉団子の煮込み	鯡の塩焼き
		マカロニサラダ	ブロッコリー炒め	青菜ソテー	野菜とベーコン煮	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツとコーンのソテー	ごぼうサラダ
	昆布佃煮	ふりかけ	鯛みそ	山海漬け	ごま高菜	梅干し	わさびのり佃煮	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	洋食	ツナと野菜の炒め	えび団子のトマト煮	チーズスクランブルエッグ	サンドイッチ	巢ごもり卵	肉団子のクリーム煮	ポークビーンズ
	マカロニサラダ	ブロッコリー炒め	青菜ソテー	野菜とベーコン煮	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツとコーンのソテー	ごぼうサラダ	
	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	牛乳	牛乳	
	パン	パン	パン	牛乳	パン	食パン	パン	
	コンソメスープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	コーンスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ	
昼食	醤油ラーメン	鯖の生姜煮	鮭のちゃんちゃん焼き	オムライス	鶏のすき煮	ホキのチリソース	チキンカツ丼	
	焼き餃子	うの花	さつまいもレモン煮	野菜のグラタン	もやしじゃこ炒め	しゅうまい	白菜の炒め物	
	胡瓜と搾菜和え	菜の花の錦糸和え	かぶと塩昆布の和え物	キャロットラペ	わかめ生姜和え	中華サラダ	浅漬け	
	フルーツ	ごはん	ごはん	コンソメスープ	ごはん	ごはん	味噌汁	
	味噌汁	味噌汁	すまし汁		味噌汁	中華スープ		
間食	ロールケーキ	りんごゼリー	ココアムース	さつま芋饅頭	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	
夕食	鱈の粕漬焼き	豚スタミナ炒め	鶏肉の明太マヨ焼き	豚と白菜の重ね蒸し	カレイの西京焼き	鶏の水炊き	タンドリーポーク	
	人参の金平	ぜんまいのピリ辛炒め	揚げ出し豆腐	ピーマンの甘辛炒め	冬瓜のそぼろ煮	じゃが芋甘辛炒め	彩り野菜のチーズ焼き	
	きゃべつのゆかり和え	きのこの土佐和え	水菜の柚子胡椒和え	千切り野菜サラダ	茄子のもみ漬け	ほうれん草の和え物	フルーツヨーグルト	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ライス	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	
エネルギー(Kcal)	1431/1428kcal	1385/1471kcal	1547/1590kcal	1664/1683kcal	1305/1397kcal	1427/1541kcal	1710/1826kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 12月7日 大雪 ★

大雪とは、二十四節気の一つで12月7日から冬至までの期間の季節を指します。

大雪は「おおゆき」ではなく「たいせつ」と読み、北風が吹いて大雪が降る季節として、このような節気名が付けられました。

12月初めにご挨拶などの文章を書くときには、「大雪の候～」という例文もよく見られます。



2022年  12月 第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		11	12	13	14	15	16	17
朝食	和食	ウィンナー野菜炒め 豆の和風マリネ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ 大根サラダ 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが炒め カリフラワーの胡麻和え きゃら蓴 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜とツナの炒め ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子の甘辛煮 小松菜のソテー 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 昆布佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ウィンナー野菜炒め 豆のマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツトマトソース 大根サラダ 牛乳 パン ポタージュスープ	厚揚げチーズ焼き カリフラワーの胡麻和え 牛乳 パン コンソメスープ	ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 牛乳 パン トマトスープ	スペイン風オムレツ 野菜とツナの炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	えび団子のコンソメ煮 小松菜のソテー 牛乳 食パン コーンスープ	洋風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 牛乳 パン 野菜スープ
昼食		豚肉と車麩の煮物 人参とツナ炒め 胡瓜とキャベツの塩麹和え ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 野菜の揚げ浸し 白菜のわさび醤油和え ごはん 味噌汁	きのこのクリームパスタ 冬野菜のソテー グリーンサラダ ジュリエンスープ	ホキの唐揚げ 切干大根の煮物 浅漬け ごはん 味噌汁	豚肉ソテーおろしポン酢 焼き茄子 ピーマンの胡麻マヨ和え ごはん 味噌汁	バターチキンカレー シーザーサラダ フルーツ 田舎風スープ	【薬膳】 白身魚の薬膳あんかけ 木耳の炒め物 煮りんご 十六穀米ご飯・味噌汁
間食		上用饅頭（赤）	ワッフル	桃ゼリー	チョコレートまんじゅう	ドームケーキ	抹茶パバロア	プチシュー
夕食		赤魚の黄金焼き 白滝の炒め煮 小松菜の土佐和え ごはん 味噌汁	おでん ほうれん草の炒め物 里芋のたらこ和え ゆかりごはん	豚肉の焼き肉風 蓮根と昆布の煮物 青梗菜の香味和え ごはん 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 竹輪のおおさ炒め モロヘイヤの梅おかか和え ごはん 味噌汁	サーモンの香草パン粉焼き さつまいもの塩バター蒸し キャベツのマリネ ライス オニオンスープ	糸より鯛のごま味噌焼き がんと野菜煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	豚肉の塩麹焼き 和風焼きビーフン 和風サラダ ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1568/1590kcal	1494/1590kcal	1551/1569kcal	1445/1418kcal	1426/1562kcal	1493/1597kcal	1764/1786kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 12月13日は正月事始め ★

12月13日は「正月始め」といい、「煤払い」「松迎え」など正月の準備に取り掛かる日とされています。もともと12月中旬くらいから巡回を始めていましたが、13日は婚礼以外は万事に大吉とされる「鬼宿日」にあたることから始めるのがふさわしい日として定着してきました。



2022年  12月 第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		18	19	20	21	22	23	24
朝食	和食	車麩卵とじ カリフラワーのサラダ 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンと野菜の炒めもの 和風コールスローサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ハムエッグ 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子と野菜煮 ブロッコリーの和え物 なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ ツナサラダ おほか 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げそぼろあん 青梗菜ソテー 梅干し 牛乳 ごはん 味噌汁	和風巢ごもり卵 ひじきサラダ 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	洋風卵とじ カリフラワーのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ベーコンと野菜の炒めもの コールスローサラダ 牛乳 パン パンブキンポターージュ	ハムエッグ 白菜トレッツァ [®] 和え 牛乳 パン コンソメスープ	肉団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 パン ポターージュスープ	チーズスクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	サンドイッチ 青梗菜ソテー フルーツ 牛乳 ポターージュスープ	巢ごもり卵 ひじきサラダ 牛乳 パン コンソメスープ
昼食	八宝菜 水餃子 ナムル ごはん わかめスープ	他人丼 水菜と油揚げの煮物 葱の酢味噌和え すまし汁	ひらす明太マヨ焼き ごぼうさつま揚げ煮物 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁	【御誕生日御膳】 	【冬至メニュー】 味噌煮込みうどん かぼちゃいとこ煮 漬物 葛饅頭(ゆず) 	豚と白菜の蒸し物 カリフラワーの炒め ピーマンお浸し ごはん 味噌汁		
間食	水ようかん	クレープ	もみじまんじゅう	お誕生日ケーキ	フルーツ	あんドーナツ	パフェ	
夕食	ホキのにんにく炒め じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリーのおほかか和え ごはん 味噌汁	鱈と大根の煮込 人参の白だし炒め ほうれん草なめ茸和え ごはん 味噌汁	鶏肉のトマト煮込み ピーマンの炒め フルーツポンチ ごはん 豆乳スープ	豚肉の生姜焼き 小松菜じゃこ炒め 浅漬け ごはん 味噌汁	赤魚煮つけ 焼き茄子 三つ葉ともやしの和え物 ごはん 沢煮椀	ほっけの干物 切干大根の煮物 わけぎのぬた ごはん すまし汁	鶏の吉野煮 さつま芋の塩炒め 豆苗と揚げの煮浸し ごはん 味噌汁	
エネルギー(Kcal)	1449/1444kcal	1587/1680kcal	1568/1593kcal		1300/1370kcal	1464/1483kcal		

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 12月22日 冬至 ★

冬至は1年で最も昼が短くなる日ですが、この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていく為、かつては冬至を1年の始まりとしていました。

冬至にかぼちゃを食べる意味は、古来より黄色は魔除けの色とされ、栄養価の高い黄色いかぼちゃを1年の区切りである冬至の日に食べることで

無病息災を祈ったのです。かぼちゃは南瓜(なんきん)ともいい、「ん」のつく食べ物を食べると幸運に繋がるという説もあります。



2022年 12月 第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

	日	月	火	水	木	金	土	
	25	26	27	28	29	30	31	
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 蓮根のチーズソテー わさびのり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜炒め きょうろ蕎麦 牛乳 ごはん 味噌汁	鰯の塩焼き いんげんピーナッツ和え 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	ツナと卵の野菜炒め ブロッコリーの和風サラダ ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんの青のり焼き 青梗菜のソテー 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワー土佐和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ 野菜炒め 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	豆腐ハンバーグ(洋) 蓮根のチーズソテー 牛乳 パン コーンスープ	スペイン風オムレツ 野菜炒め 牛乳 パン ポターージュスープ	ベーコンとポテトのグリル いんげんピーナッツ和え 牛乳 パン パンブキンポターージュ	ツナと卵の野菜炒め ブロッコリーのサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	はんぺんチーズ焼き 青梗菜のソテー 牛乳 パン ポターージュスープ	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーのドレッシング和え 牛乳 食パン トマトスープ	ポーチドエッグ 野菜炒め 牛乳 パン コンソメスープ
昼食	豚肉の甘辛炒め きのこのバター醤油焼き 和風ポテトサラダ ごはん 味噌汁	白身魚のオーロラソース イタリアンソテー ピクルス コーンライス 田舎風スープ	麻婆豆腐 しゅうまい 水菜の搾菜和え ごはん わかめスープ	鱈の竜田揚げ がんもの煮物 和風サラダ ごはん 味噌汁	煮込みハンバーグ じゃがいもカレー炒め キャベツのレモン和え ごはん オニオンスープ	赤魚粕漬焼き 冬瓜のそぼろ煮 ひじきの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉の柚庵焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 ごはん 味噌汁	
間食	クリスマスケーキ	カエデの実	米粉のガトーショコラ	ロールケーキ	葛饅頭	おから抹茶ケーキ	エクレア	
夕食	めばるの香味醤油かけ なすの山椒炒め きゃべつのゆかり和え ごはん 味噌汁	鶏大根 五目金平 ほうれん草辛子和え ごはん 味噌汁	豚肉梅しそ焼き 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き 豆苗と厚揚げの炒め 胡瓜と竹輪生姜和え ごはん すまし汁	鮭の酒蒸し 春菊と蒟蒻の炒め物 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁	豚ときのこの塩麹炒め 高野豆腐含め煮 蓮根の辛子マヨ和え ごはん 味噌汁	年越しそば かき揚げ かぶの甘酢漬け フルーツ	
エネルギー(Kcal)	1555/1627kcal	1480/1626kcal	1549/1723kcal	1502/1539kcal	1542/1553kcal	1651/1697kcal	1443/1451kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 大晦日の年越しそば ★



そばは、金銀などのように価値があるものを傍（そば）に集めることのできる縁起の良い食べ物とされてきました。
また、他の麺類よりも箸で持った時に切れやすいため、その年にあった悪いことを断ち切るという意味や
「そばのように細く長く生きられるように」という願いも込められ、食べる習慣となったそうです。

