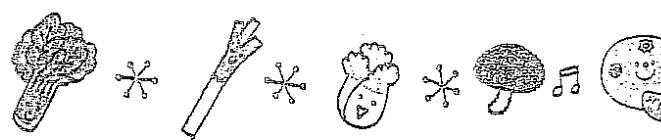


12月予定献立表



日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名					
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	金	あわご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋のフランジャー揚げ	ごはん 魚 紅芋	魚 沼鶏 牛肉	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
2	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ							
4	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋ブルーベリー	ごはん 麦 紅芋	南瓜 沼鶏 牛肉	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
5	火	スペゲティミートソース スープ フルーツ ブロッコリーのミモザサラダ	ミルク しそおにぎり	スパゲティ ブロッコリー	魚 沼鶏 牛肉	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
6	水	あわご飯 肉だんご入りおでん 油みそ 清し汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト	ごはん 肉だんご	おでん 油みそ	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
7	木	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミックスジュース ホットドッグ	ごはん 魚 パン	マカロニ ホットドッグ	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
8	金	あわご飯 チンゲンの中華炒め かき玉汁 ウインナーのケチャップ炒め フルーツ	ミルク ローストオーブンサンド	ごはん チンゲン	中華炒め ウインナー	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
9	土	おゆうぎ会							
11	月	あわご飯 鯖のみぞ煮 大根サラダ 清し汁 フルーツ	ミルク チキン	ごはん 鯖	大根 サラダ	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
12	火	弁当会	ミルク タンナファクルー						
13	水	あわご飯 ごぼう煮付け 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	ごぼう 焼き芋	豆腐 チャンプルー	ごぼう	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
14	木	ご飯 中身汁 魚フライ ほうれん草と柿の和え物 フルーツ	ミルク コーンバター	ごはん 魚	中身汁 フルーツ	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
15	金	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	カレーラビリン	うどん 鮭	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
16	土	パン 豆乳シチュー ミルク フルーツ							
18	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリシリ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	ごはん 鶏	人参 ジャム	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
19	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ヨーグルト インミルク フルーツ	豚肉 ウカライリチー	生姜焼き フルーツ	おから	もやし ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	りんご
20	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ がらし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋	わかめ ちくわ	チーズはさみ ソテー	豚汁	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	りんご
21	木	クリスマス お楽しみメニュー	ミルク クリスマスケーキ	クリスマス	おやつ	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
22	金	冬至ジューシー 南瓜の天ぷら 山海和え 湯し豆腐 フルーツ	ミルク アガラサー	冬至	天ぷら 豆腐	山海和え	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	りんご
25	月	あわご飯 コロッケ おからサラダ スープ フルーツ	麦茶 フーフー甘藷子	おから	コロッケ おから	金時豆	グリーンピース	玉ねぎ ナツメ ジュース	りんご
26	火	木嵐カレー ヨーグルトサラダ 清し汁	ミルク 煮干しカリカリ パン	木嵐	カレー ヨーグルト	パン	玉ねぎ ナツメ ジュース	おにぎり	りんご
27	水	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 コーンスープ フルーツ	ミルク ヒラヤチー	八宝菜	チーズ餃子	コーン	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	りんご
28	木	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジューシーおにぎり	年越しそば	小松菜	白和え	小松菜 ひじき	玉ねぎ ナツメ ジュース	りんご

クリスマス
冬至

うれしい交能力

たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シunjギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

食事で 免疫力・体力 UP

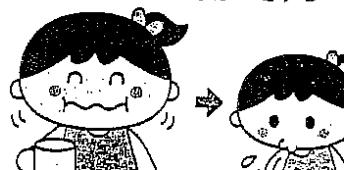
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力 UP** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

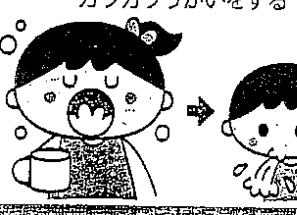
うがいのしかた

しょくじのあとは…

クチュクチュうがいをする



そとからかえたら…
ガラガラうがいをする



それぞれ2~3回はうがってください