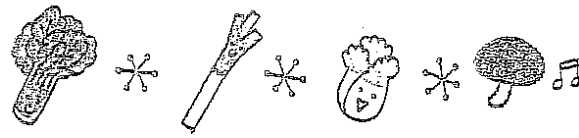
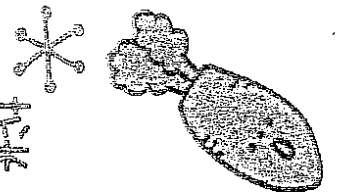


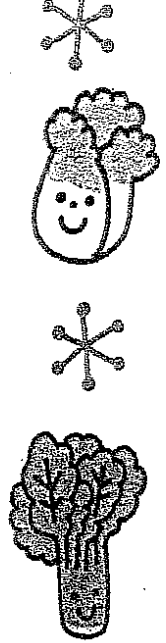
12月予定献立表



うれしい効能 たっぷりの冬野菜



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 紅芋のフラワー揚げ			
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 きつま芋ブルーベリー			
5	火	スパ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			
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 バイクドポテト			
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			
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 ローストオープンサンド			
9	土	おゆうぎ会				
11	月	あわご飯 鯖のみそ煮 大根サラダ 清し汁 フルーツ	ミルク チンビン			
12	火	弁当会				
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			
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			
15	金	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり			
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			
19	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライチー みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
20	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
21	木	クリスマス お楽しみメニュー				
22	金	冬至ジュシー 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			
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 フーフー甘菓子			
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			
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			
28	木	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			



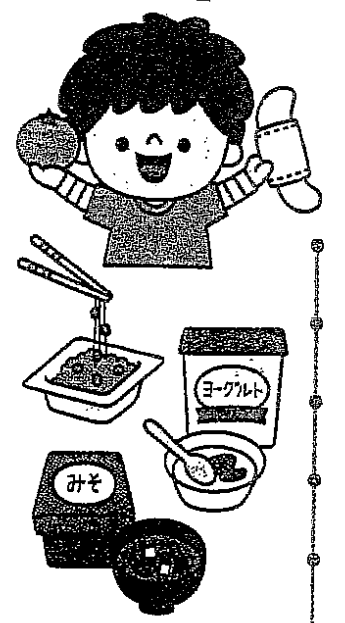
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 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

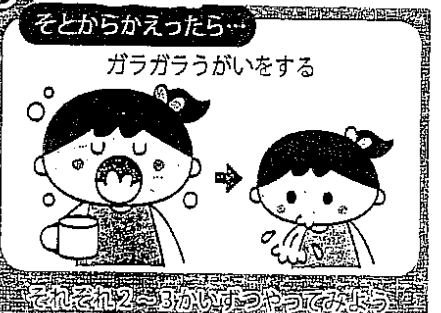
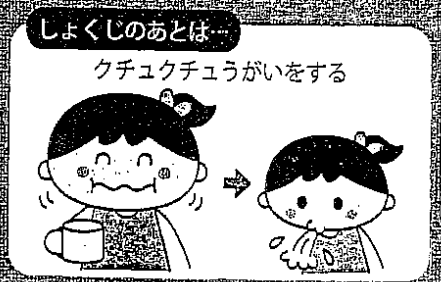
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** 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



クリスマス
冬至

うがいのしかた



それぞれ2〜3回うがいをしましょう