



# 12月

☆水の冷たい季節でも、手洗いは石鹸でしっかりと！  
 インフルエンザ、風邪、ノロウイルスの予防になります。  
 また、バランスの良い食事と質の良い睡眠で体力を  
 つけて、寒い冬を乗り切りましょう。

### <手洗いのポイント>



石けんを使って20~30秒  
 手の甲、指先と爪、指の間、  
 親指の付け根も忘れずに！

\*牛乳は毎日つきます。



\*毎日「マイはし」を持ってき  
 ましょう。献立によりスプーン  
 を用意します。



1日(金) 麦ごはん

金曜日はど  
カレーの日

ポパイサラダ	レモンゼリー	ビーフカレー
福神漬	コロッケ	

4日(月) ごはん

じゃがいものそぼろ煮	もやしとほうれん草のナムル	みそ汁
みかん缶	焼き鳥風	

5日(火) ごはん

たまねぎとベーコンの炒り卵	五目豆	みそ汁
カクテキ	エテカレイの唐揚げ	

舞鶴で水揚げされたエテカレイです。頭だけを丸ごと、骨つきの唐揚げです。ヒレの部分はパリパリ美味しく食べられます。

6日(水) ごはん

肉団子のうま煮	キャベツと水菜のわかめ和え	卵スープ
チーズ	チキンライスの具	

ごはんに入れて食べよう

7日(木) ごはん

大根サラダ	鯖とひじきの煮物	みそ汁
野沢菜漬	とんかつキャベツ、ソース	

8日(金) 麦ごはん

金曜日はど  
カレーの日

大根の炒め煮	ポテトサラダ	冬野菜カレー
佃煮昆布	ツバスのカレー竜田揚げ	

11日(月) ごはん

小松菜のごま和え	大学芋	かきたま汁
きゅうり漬	鯖のみそ煮	

12日(火) ごはん

ジャーマンポテト	ほうれん草のおかか和え	みそ汁
ミニゼリー	鶏肉のオレンジソース焼き	

13日(水) 五目チャーハン

キャベツのごまサラダ	ピリ辛ごぼこん	みそ汁
きな粉団子	イカの天ぷら	

14日(木) ごはん

大豆と煮干しの揚げ煮	ブロッコリーのごま和え	みそ汁
みかんゼリー	厚揚げ入り回鍋肉	

野菜や肉をみそで味付けしたホイコウロウに厚揚げを入れました。

15日(金) 麦ごはん

金曜日はど  
カレーの日

コーンサラダ	オレンジ	冬野菜カレー
福神漬	ミンチカツブロッコリーの昆布茶和え	

18日(月) ごはん

春雨サラダ	スティッククパイ	みそ汁
白菜キムチ	竹輪の磯辺揚げ	

19日(火) ごはん

スイートサラダ	切干大根の煮物	みそ汁
ごぼうチップス	鮭の塩焼き	

20日(水) いらごきごはん

かぼちゃのそぼろ煮	みかん	みそ汁
白菜の即席漬	カマスの唐揚げ	

いらごきごはんは丹後地方の郷土料理で、大根、人参、鶏肉、油揚げの入り混ぜごはんです。  
 明日、21日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。これは、ビタミン類が豊富なかぼちゃを食べることでかぜをひきにくくなるという先人の知恵なのです。

21日(木) ごはん

米粉ガトーショコラ	豆のケチャップ煮	みそ汁
ゆかり和え	フライドチキンミニトマト	

22日(金)

**終業式**

\*楽しい\*  
 \*冬休みを!\*  
 \* \*

