

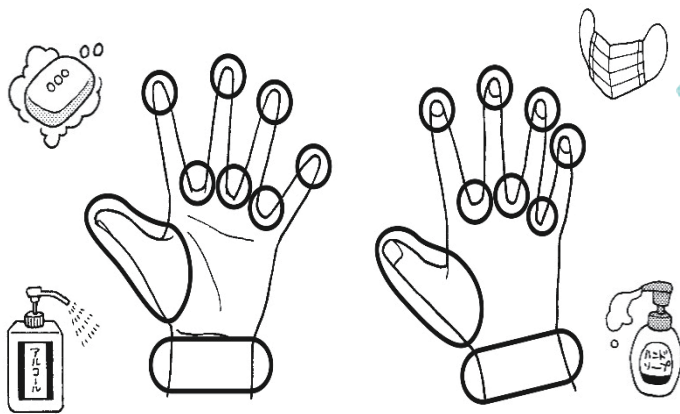


# きゅうしょくだよい

ふゆ おお かんせんしょう き  
**冬に多い感染症に気をつけよう!!**

今年も残りわずかとなりました。今年はずでにインフルエンザが大流行しており、注意が必要です。かぜを予防するためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、冬休み中も栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠をとり体調をととのえましょう。

あら のこ ちゅうい  
**洗い残しやすいところに注意しましょう!**



あら のこ ぶぶん  
**洗い残しやすい部分**

きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが  
残っていることがあります。**指先や爪、  
指と指の間、親指、手首**などは洗い残  
しやすいところです。特に注意して洗うよ  
うにしましょう。また、**爪は短く切って  
おくこと**や、手を洗ったら清潔な**ハンカ  
チやタオルで拭く**ことも大切です。

ことし がつ にち とうじ  
**今年は12月22日が冬至**

冬至とは、1年の中でもっとも**昼  
が短く、夜が長い日**です。次第  
に短くなっていた日が、冬至をす  
ぎると長くなることから、「**太陽が  
よみがえる日**」と考えられてい  
ました。冬至はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習が  
あります。冬至にかぼちゃを食べる  
と**脳の血管の病気やかぜを  
予防する**と言われています。

いしき ふゆやす ちゅう せいかつしゅうかん  
**意識しよう! 冬休み中の生活習慣**

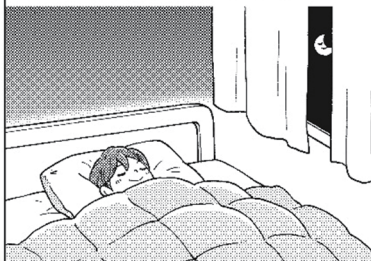
にち しょく た  
**1日3食をしっかりと食べる**



てき どう うん どう  
**適度な運動をする**



はや お はや お  
**早起き早寝をする**



て あら  
**手洗い・うがいを**



# 12月のよていにन्दて



★・・・アレルギー対応献立

※牛乳は毎日付きます。

※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。

※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
鶏ごぼろごはん ★さわらのオートミール フライ おひたし (小松菜・もやし)	ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト(2個) いちごジャム	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	たぬきうどん(えび入り) バターポテト パイナップル(缶)
◆米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、サラダ油、白ごま◆さわら切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油、揚げ油◆こまつな、もやし、糸かつお、醤油	◆白飯◆豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまごだけ、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、てんさい糖、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、昆布◆さんま、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油◆あさり、しょうがもみのり、ひじき、醤油、清酒、本みりん、きび砂糖、水あめ	◆角食◆ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら◆メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく)、なたね油、揚げ油◆ミニトマト◆いちごジャム(水あめ、砂糖、いちご)	◆白飯◆豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ◆えびシュウマイ(玉ねぎ、すり身、えび、パン粉、大豆、鶏肉、小麦粉)、なたね油、揚げ油◆ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま	◆ソフトめん、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、かたくちいし、煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごだけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布◆じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩◆パイナップル缶詰
8日	9日	10日	11日	12日
シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 黄桃(缶) ケチャップソース	ご飯 チェブオハウ いわしのカリカリフライ ごま和え(小松菜・もやし)  北海道を食べよう⑤ チェブオハウ	ツイストパン クリームシチューカレー風味 あさりのサラダ りんご	豚ミックス丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 紅まどんな  紅まどんなは、愛媛県産のかんざつ類の果物です。	味噌ラーメン きなこポテト パイナップル(缶)
◆米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリーンピース、サラダ油、カレー粉、食塩◆焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、全卵、かたくり粉、パン粉、食塩、黒こしょう、なたね油、揚げ油◆黄桃缶詰◆ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし	◆白飯◆鮭、タイス、食塩、清酒、じゃがいも、にんじん、だいこん、板こんにゃく、長ねぎ、醤油、ごま油、むろあじ、赤田、昆布◆いわしのカリカリフライ(まいわし、とうもろこし、米粉、パン粉、じゃがいも、なたね油)◆こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	◆ツイストパン◆豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カール、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ◆あさり、しょうが、清酒、みりん、風調味料、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま◆りんご	◆白飯◆豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、白ごま◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆紅まどんな	◆ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、むき、赤みそ、白みそ、みりん、風調味料、トウバンジャン、ごま油、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、きゅうり、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布◆じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩◆パイナップル缶詰
15日	16日	17日	18日	19日
ピピンバ ひじき春巻Fe 黄桃(缶)	ご飯 さつま汁 サバのソース焼き 磯和え(小松菜・もやし)	コッペパン チキンクリームシチュー ★ほっけフライ 清見オレンジ	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	肉うどん 冬至かぼちゃ みかん  冬至献立
◆米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん、風調味料、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子◆ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、食塩)、なたね油、揚げ油◆黄桃缶詰	◆白飯◆豚肉、さつま汁、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、赤田、昆布◆さば切り身、しょうが、食塩、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま◆こまつな、もやし、切りのり、醤油	◆コッペパン◆鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ◆ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油◆清見オレンジ	◆白飯◆豚肉、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、オーストリアスライス、赤ワイン、鳥がら、煮干し、昆布◆ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	◆ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布◆西洋かぼちゃ、白玉もち、あん◆みかん
22日	23日	24日	25日	26日
しらすごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) コーンフライ	ゆであげミートソース ごぼうチップスサラダ	ロールパン イタリアンスープ ★フライドチキン フルーツゼリー  クリスマス献立	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ  終業式	
◆米、おおむぎ、昆布、しらす干し、清酒、炊き込みわかめ、白ごま◆厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、全粉乳)、なたね油、揚げ油	◆スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オーストリアスライス、ナッツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ◆ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、なたね油、揚げ油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま	◆ロールパン◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら◆鶏肉、食塩、黒こしょう、パプリカ、ナツメグ、にんにく、牛乳、白ワイン、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油◆みかん缶詰、パイナップル、黄桃缶詰、なし缶詰、りんご缶詰、りんご、粉寒天、上白糖、白ワイン	◆白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシライス、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オーストリアスライス、ナツメグ、シナモン、赤ワイン、鶏がらスープ◆ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょう、白ごま	