



2024年

| 日<br>曜日     | こんだてめい           | あかのしょくひん               | みどりのしょくひん                                   | さいのうのしょくひん                      | 備考 |
|-------------|------------------|------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|----|
|             |                  | ち・くになるもの               | からだのしょうしをととのえるもの                            | ねつ・ちからになるもの                     |    |
| 12/2<br>(月) | むぎごはん            |                        |                                             | こめ むぎ                           |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | さけのチャンチャンやき      | さけ みそ                  | たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン                         | バター さとう                         |    |
|             | いりとうふ            | とうふ とりにく たまご           | ねぎ にんじん たまねぎ しょうが<br>しいたけ いんげん              | さとう                             |    |
|             | けんちんじる           |                        | こんにゃく ごぼう にんじん だいこん<br>こまつな たまねぎ            | あぶら                             |    |
|             | くわのはスコーン         | ぎゅうにゅう                 | くわのはパウダー                                    | ホットケーキミックスこ さとう バター             |    |
| 3<br>(火)    | そばろパン            |                        |                                             | そばろパン                           |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | ほしがたコロッケ         |                        |                                             | ほしがたコロッケ あぶら                    |    |
|             | ひじきスパゲティ         | ベーコン あぶらあげ ひじき         | にんじん たまねぎ えだまめ                              | スパゲティ あぶら                       |    |
|             | コンソメスープ          | ぶたにく                   | だいこん にんじん たまねぎ こまつな                         | オリーブオイル                         |    |
|             | フルーツヨーグルト        | ヨーグルト                  | みかん おうとう りんご ようなし                           | さとう                             |    |
| 4<br>(水)    | ちゅうかどん           | ぶたにく いか<br>かまぼこ うすらたまご | しょうが はくさい にんじん たまねぎ<br>たけのこ しいたけ えんどう       | こめ むぎ あぶら<br>かたくりこ              |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | しゅうまい            | ぶたにく                   | たまねぎ しょうが グリーンピース                           | さとう ごまあぶら かたくりこ                 |    |
|             | わかめのスープ          | わかめ とうふ                | ねぎ こまつな にんじん                                | ごまあぶら ごま                        |    |
|             | はちみつれもんゼリー       |                        |                                             | はちみつれもんゼリー                      |    |
| 5<br>(木)    | にしょくどん           | ぶたにく いりたまご             | ごぼう にんじん しょうが にんにく                          | こめ むぎ あぶら さとう                   |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | スイートポテトサラダ       | ハム                     | いんげん コーン にんじん                               | ソーダ、レタス、マヨネーズ さつまいも             |    |
|             | とんじる             | ぶたにく とうふ みそ            | こんにゃく れんこん にんじん ねぎ<br>だいこん こまつな             | あぶら                             |    |
|             | カップでヤクルト         | カップでヤクルト               |                                             |                                 |    |
| 6<br>(金)    | ナポリタンうどん         | ウインナー こなチーズ<br>トウバンジャン | にんじん たまねぎ ピーマン にんにく<br>しょうが あかさかとまと マッシュルーム | うどん                             |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | ハーブチキンのマッシュポテトやき | とりにく ぎゅうにゅう チーズ        | パセリ オレガノ タイム                                | じゃがいも                           |    |
|             | あさりのスープ          | あさり たまご                | キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん                       |                                 |    |
|             | きなこケーキ           | きなこ たまご ぎゅうにゅう         |                                             | はちみつ さとう あぶら<br>ホットケーキミックスこ バター |    |
| 9<br>(月)    | わかめごはん           | わかめ                    |                                             | こめ むぎ                           |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | とりのしおからあげ        | とりにく                   | にんにく パセリ タイム オレガノ                           | かたくりこ あぶら                       |    |
|             | やはたいものそばろに       | ぶたにく                   | にんじん グリーンピース れんこん だいこん                      | さとう やはたいも かたくりこ                 |    |
|             | わかめのみそしる         | わかめ とうふ みそ             | ねぎ こまつな にんじん                                |                                 |    |
|             | きっかみかん           |                        | みかん                                         |                                 |    |
| 10<br>(火)   | スイートポテトパン        | ぎゅうにゅう                 |                                             | さつまいも バター コッペパン<br>さとう ホイップクリーム |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | ピリからチキンのトマトに     | とりにく トウバンジャン           | たまねぎ にんじん あかさかとまと にんにく<br>グリーンピース           | オリーブオイル さとう                     |    |
|             | ジュリアンヌスープ        | かまぼこ                   | セロリー キャベツ にんじん えのきたけ                        |                                 |    |
|             | アンニンボンチ          |                        | みかん パイン                                     | アンニンゼリー                         |    |
| 11<br>(水)   | キャロットピラフ         | ベーコン                   | たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん<br>しょうが にんにく          | こめ むぎ<br>バター                    |    |
|             | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                 |    |
|             | かぼちゃとさつまいものグラタン  | ぶたにく チーズ               | かぼちゃ たまねぎ にんじん あかさかとまと                      | さつまいも パンこ                       |    |
|             | レタスのスープ          |                        | レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん                     |                                 |    |
|             | ヨーグルト            | ヨーグルト                  |                                             |                                 |    |
| 12<br>(木)   | むぎごはん            |                        |                                             | こめ むぎ                           |    |
|             | ぎゅうにゅう ミルメーク     | ぎゅうにゅう                 |                                             | ミルメークココア                        |    |
|             | あじのごまみそかけ        | あじ みそ                  | にんにく しょうが                                   | ごまあぶら ごま さとう かたくりこ              |    |
|             | カリフラワーのサラダ       |                        | キャベツ カリフラワー パプリカ コーン<br>えだまめ ブロッコリー         | ごまドレッシング                        |    |
|             | りきゅうじる           | とうふ みそ トウバンジャン         | だいこん ごぼう こんにゃく<br>にんじん ねぎ こまつな              | ごま あぶら                          |    |
|             | バナナ              |                        | バナナ                                         |                                 |    |

|           |                     |                          |                                             |                                 |                                |
|-----------|---------------------|--------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 13<br>(金) | ワインビーフのハヤシライス       | ワインビーフ                   | たまねぎ にんじん あかさかとまと<br>にんにく しょうが マッシュルーム セロリー | こめ むぎ なまクリーム<br>バター ハヤシルー ジャがいも |                                |
|           | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                   |                                             |                                 |                                |
|           | きりぼしだいこんのめんたいサラダ    | めんたいこ                    | きりぼしだいこん にんじん きゅうり コーン                      | ノンエッグマヨネーズ コンドレッシング             |                                |
|           | ヨーグルトボンチ            | ヨーグルト                    | みかん バイン                                     | さとう カクテルゼリー                     |                                |
| 16<br>(月) | ごもくごはん              | あぶらあげ しらすほし とりにく         | ごぼう にんじん ししいだけ えだまめ                         | こめ むぎ さとう                       |                                |
|           | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                   |                                             |                                 |                                |
|           | しいらのこうみやき           | しいら トウバンジャン              | ねぎ しょうが にんにく                                | さとう ごま                          |                                |
|           | ひじきのマリネ             | ひじき ハム                   | にんじん キャベツ きゅうり コーン                          | さとう あぶら                         |                                |
|           | とうふとえのきたけのみそしる      | とうふ ベーコン みそ              | えのきたけ こまつな ねぎ コーン                           |                                 |                                |
|           | りんご                 |                          | りんご                                         |                                 |                                |
| 17<br>(火) | むぎごはん               |                          |                                             | こめ むぎ                           |                                |
|           | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                   |                                             |                                 |                                |
|           | ちゅうかにくだんご           | ぶたにく だいたす たまご            | れんこん たまねぎ にんじん しょうが                         | ごまあぶら パンこ さとう かたくりこ             |                                |
|           | やさいのおろしあえ           | とりにく                     | きゅうり キャベツ パプリカ コーン だいこん                     |                                 |                                |
|           | あぶらあげのみそしる          | あぶらあげ とうふ みそ             | たまねぎ にんじん こまつな                              |                                 |                                |
|           | きつみかん               |                          | みかん                                         |                                 |                                |
| 18<br>(水) | <b>*とうじのひこんだて*</b>  |                          |                                             | こめ むぎ                           | 今年の冬至<br>は12月21<br>日(土)で<br>す。 |
|           | むぎごはん               |                          |                                             |                                 |                                |
|           | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                   |                                             |                                 |                                |
|           | さばのみそに              | さば みそ                    | しょうが                                        | さとう                             |                                |
|           | パンブキンサラダ            | ベーコン                     | かぼちゃ たまねぎ きゅうり パプリカ<br>えだまめ コーン             | オリーブオイル はちみつ                    |                                |
|           | かみなりじる              | とうふ                      | ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにゃく                    | あぶら                             |                                |
| 19<br>(木) | <b>*クリスマスひこんだて*</b> |                          |                                             |                                 | 食育の日                           |
|           | いちごクルクルパン           |                          |                                             | いちごクルクルパン                       |                                |
|           | ジョア                 | ジョア                      |                                             |                                 |                                |
|           | トナカイハンバーグ           | ぶたにく たまご きゅうにゅう<br>ウインナー | たまねぎ にんじん バセリ にんにく<br>えだまめ れんこん しょうが        | パンこ                             |                                |
|           | クリスマスサラダ            | チーズ                      | ロマネスコ カリフラワー パプリカ コーン<br>えだまめ きゅうり れんこん     | ごまドレッシング<br>コンドレッシング            |                                |
|           | コンソメスープ             | ウインナー                    | だいこん にんじん レタス こまつな                          |                                 |                                |
|           | ブッシュドノエル            |                          |                                             | ブッシュドノエル                        |                                |

※献立は都合により変更する場合があります。

## て あら かんせんしょうぼう き ほん 手洗いは感染症予防の基本です！

きおん ひく つめ みす て あら きせつ もの ふ て いっけん  
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見き  
れいに見えても、さいきん じぶんじしん かんせん ふせ  
まわ ひと かんせん ひろ しょくじ まえ て あら  
周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



## て あら 手洗いのポイント.....

せっけんをつけ、  
こするように洗います。

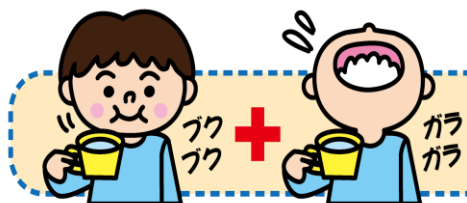
よご のこり ぶぶん ねんい  
汚れの残りやすい部分は念入りに。

りゆうすい あら なが せいけつ  
流水でしっかりと洗い流し、清潔な  
すいぶん ふ と  
タオルなどで水分を拭き取りましょう。



すいぶん のこ  
❗ 水分が残っていると手荒れの原因になります。

て あれ て あら さいきん ぶちやく  
手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやす  
かんそう き ほしつさい ぬ  
なったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



そと かえわす  
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。  
あと こうかてき  
スクスクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。