



# 12月の献立表



月	火	水	木	金
◇年末年始の行事と食べ物◇				1日
冬至(12/22) かぼちゃ料理 あずきがゆ	大みそか(12/31) 年取の魚 サケ・ブリなど 年越しそば	正月(1/1~) お雑煮 おせち料理		わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き はくさい からし あ 白菜の辛子和え とうふ じる 豆腐のすまし汁
七草(1/7) 七草がゆ せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ	鍋開き(1/11) おしるこ など	小正月(1/15) あずきがゆ もち花・まゆ玉		
4日	5日	6日	7日	8日 ◆ もちつき会
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏のカレー揚げ(2個) キャベツとゆずの和え物 野菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのこんぶ煮 れんこんの炒め物 肉じゃが	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかたけの信田煮 野菜炒め ひじきのみそ汁	チャーシューメン ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ(3個) チンゲン菜の中華和え	
11日	12日	13日 ◆	14日	15日
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 手羽元の煮物(2個) ゆかり和え 高野豆腐のみそ汁	ごはん ジョア しそ巻棒餃子(2個) チンジャオロース 春雨スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね 小松菜のごま和え おでん	米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚の香草焼き 大根サラダ コーンスープ	☆チキンカツカレー ぎゅうにゅう 牛乳 福神漬 いんげんサラダ
18日	19日	20日	21日	22日 ◆
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ キャロットサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩こうじ焼き ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 エビの寄せ揚げ 根菜のメンチカツ にんじんとチンゲン菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 モミの木チキン コロコロサラダ オニオンスープ フルーツミックス

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
 ・15日のチキンカツカレーは12月生まれのリクエストメニュー(☆)です。  
 ・7日のチャーシューメン、18日のハンバーグ、21日のミートソーススパゲッティはチャレンジリクエストメニュー(O)です。  
 ・◆は栄養士訪問予定日です。

どちらかを選んでたべましょう。



手をきれいに洗おう!

## 手洗い行動チェック

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- つめはのばしたまま
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい



チェックが多かった人は、手洗いの基本ができていません。せっけんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

## きれいに手を洗おう!!



## ~手洗いの効果~

- ・食中毒を予防します!
- ・かぜの予防に効果があります!
- ・汚れを落とし、衛生的にします!

