

月	火	水	木	金
2日 とよたブランドのひ  おかかあえ /牛乳 レバーよりだいすの ごまがらめ ごはん(ミネアサヒ) ごはん とよたのみそしる	3日 きりばしだいこんの ソースいため 牛乳 /牛乳 ししゃもフライ(2び) ごはん ふだまじる	4日 れんこんサラダ△ 牛乳 /牛乳 とうふしんじょ ごはん じゃがいもと ツナのうまいに	5日 プロッコリー サラダ△ 牛乳 牛乳 ミンチカツ /牛乳 こめこパン かぶとはくさいの クリームスープ	6日 ひじきサラダ 牛乳 /牛乳 あつやきたまご ごはん だいこんの そぼろに
		△わふうドレッシング	△サウサンアイランドドレッシング	
9日 こんさいの きんぴら 牛乳 いわしのしょうがに ごはん ごはん とうにゅうの バランスみそしる	10日 フレンチサラダ 牛乳 チキンナゲット /牛乳 コーヒー ぎゅうにゅうのもと ソフトめん ミートソース	11日 ごまズあえ 牛乳 わかさぎの からあげ ごはん こうやどうふの たまごじ	12日 みかん(なま) 牛乳 だいすとツナの サラダ /牛乳 ツイストパン ポトフ	13日 たべまるのおすすめ やさいいり しゅうまい(2こ) 牛乳 キムチチャーハンのぐ ごはん ごもくスープ
	「ミートソースかけ」にしてたべましょう。		※みかんのかわは、はっていた ようきにいれてへんきやくして ください。	「キムチチャーハン」にして たべましょう。
16日 わふうサラダ△ 牛乳 さばのしおやき ごはん のっぺいじる	17日 パンサンスー 牛乳 ぎょうざ ごはん ごはん とうふの ちゅうかに	18日 サワーキャベツ 牛乳 たらフライ むぎごはん カレー	19日 マセドアンサラダ 牛乳 スライスチーズ ハンバーグ△ スライスパン オニオンスープ	20日 とうじこんだて はくさいのごまあえ 牛乳 ぶりのからあげ ごはん かぼちゃの みそしる
△わふうドレッシング		「カレーライス」にしてたべましょう。	「チーズハンバーグサンド」にして たべましょう。 △ちゅうのうソース(サンドよう)	
23日 クリスマスこんだて  オムレツ /牛乳 チキンライスのぐ /牛乳 とうにゅう プリンタルト /牛乳 むぎごはん パスタスープ /牛乳 「チキンライス」にしてたべましょう。	WE LOVE とよた ちさんちしょく 地産地食 豊田市のだいこんの産地 保見地区 上郷地区 高橋地区	「だいこん」 とよたし ほみちく かみごうちく 豊田市では、保見地区、上郷地区、 高橋地区でだいこんを生産しています。 だいこんは、冬が旬の野菜です。 冬にとれるだいこんは、みずみずしく、 甘みがあります。部位によって味が違う ので、料理によって使い分けることが おすすめです。	【部位による味の違いとおすすめ料理】 から 辛い → あま 甘い つけもの 漬物や汁物 しるもの にもの 煮物 サラダ いたもの 炒め物など	

冬を元気に過ごそう

寒さが一段と増してくる季節になりました。冬はインフルエンザ、ウィルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。

冬を元気に過ごすために、ウィルスに負けない丈夫な体をつくることや、手洗い・うがいで感染症を予防することが大切です。

①栄養のバランスがよい食事を
3食きちんととる②夜更かしをせず、十分な睡眠で
生活リズムをととのえる③外で元気に遊び、
体力をつける④室内の換気と温度・湿度の
調整を心がける⑤手洗い・うがいを
しっかりする

△はチューブ使用

※はし・スプーンの表示は目安です。献立に合わせて、他の器具も使いましょう。