



月	火	水	木	金
1日 れんこんと プロッコリーのサラダ△ わかさぎの からあげ ごはん だいこんの そぼろに	2日 みかん(なま) 牛乳 チキンサラダ むぎごはん ハヤシ	3日 たべまるのおすすめ いときりこんぶの いたために 牛乳 いわしのうめに ごはん ちゃんこじる	4日 ピーンズマセドアン 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	5日 アーモンドあえ 牛乳 とりにくの おろしソースかけ ごはん どうにゅうの バランスみそしる
△マヨネーズふうドレッシング	「ハヤシライス」にしてたべましょう。 ※みかんのかわは、はいっていた ようきにいれてへんぎやくして ください。		「チーズハンバーグサンド」にして たべましょう。	
8日 あおなあえ 牛乳 とうふしんじょ ふりかけ (やさいとざっく) ごはん おやこに	9日 きりぼしだいこんと ツナのサラダ△ 牛乳 ちくわのいそべあげ (2c) ソフトめん やさいあん	10日 こまつなのおひたし 牛乳 さばの カレーあげ ごはん かしわじる	11日 サワーキャベツ 牛乳 コーヒー ぎゅうにゅうのもと ウインナー ツイストパン マカロニの クリームに	12日 おかかあえ 牛乳 レバーと さつまいもの あまからに ごはん ふだまじる
	「やさいあんかけめん」にして たべましょう。 △わふうドレッシング			
15日 とよたブランドのひ WE LOVE とよたさん じゃがいもコロッケ 牛乳 たまねぎ ドレッシングの わふうサラダ ごはん (ミネアサヒ) ぶたじる	16日 りんごポンチ 牛乳 ごぼうサラダ こめこパン いためビーフン	17日 あまずあえ 牛乳 なっとうあえ てまきのり ごはん にくじやが	18日 かふうあえ 牛乳 えびしゅうまい (2c) むぎごはん ちゅうかはんのぐ	19日 とうじこんだて WE LOVE ごまあえ 牛乳 ぶりの ゆずあんかけ ごはん かぼちゃの みそしる
		「なっとうまき」にしてたべましょう。	「ちゅうかはん」にしてたべましょう。	
22日 かいそうサラダ 牛乳 ぎょうざ ごはん マーボー豆腐	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 ガトーショコラ むぎごはん パスタスープ	WE LOVE ち さん ち しょく 地産地食 「だいこん」 とよた し さん ち しょく 豊田市でだいこんを生産しています。 たかはしちく せいさん 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、料理に合わせて使い分けることがおすすめです。 とよた し さん ち しょく 豊田市のだいこんの産地 ほ み ち く 保見地区 かみごう ち く 上郷地区 たかはしちく 高橋地区	WE LOVE ち さん ち しょく 地産地食 「だいこん」 とよた し さん ち しょく 豊田市でだいこんを生産しています。 たかはしちく せいさん 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、料理に合わせて使い分けることがおすすめです。 とよた し さん ち しょく 豊田市のだいこんの産地 ほ み ち く 保見地区 かみごう ち く 上郷地区 たかはしちく 高橋地区	WE LOVE ち さん ち しょく 地産地食 「だいこん」 とよた し さん ち しょく 豊田市でだいこんを生産しています。 たかはしちく せいさん 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、料理に合わせて使い分けることがおすすめです。 とよた し さん ち しょく 豊田市のだいこんの産地 ほ み ち く 保見地区 かみごう ち く 上郷地区 たかはしちく 高橋地区
	「チキンライス」にしてたべましょう。 △ガトーショコラのカップ △ガトーショコラのふくろ	ふ ゆ げ ん き す 冬を元気に過ごそう ふ ゆ げ ん き す 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。 ふ ゆ げ ん き 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。	ふ ゆ げ ん き 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。	ふ ゆ げ ん き 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

◆はソース使用 △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。