

# 12月分

もくしゅう

たの かいしよく  
楽しい会食をしよう

「いただきます」のまえ、「おかえり」のあと、てあらいをわすれずに！



せっけんをつかう



ゆびのあいだや  
つめのさきもきちんとあらう



せいけつなハンカチで  
ふきとる

| 月（げつ）                                                                      | 火（か）                                                                           | 水（すい）                                                                            | 木（もく）                                                                                        | 金（きん）                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                                |                                                                                  |                                                                                              | <b>1日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>なっとう<br>納豆<br>ささ 笹かまと野菜の<br>やさい<br>ごまあえ<br>さつまいも汁 |
| <b>4日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>いわしのピリから<br>ソースかけ<br>三色おひたし<br>まいたけのみそ汁            | <b>5日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>どり<br>いり鶏<br>こまつな<br>小松菜と卵の<br>チーズあえ<br>みかん            | <b>6日</b><br>はっぼうさい<br>八宝菜メン 牛乳<br>肉だんごのもち米<br>蒸し<br>き ぼ だいこん<br>切り干し大根<br>キムチ漬け | <b>7日</b><br>コッペパン 牛乳<br>ブルーベリージャム<br>フランクフルトの<br>チリソースがけ<br>キャベツサラダ<br>ホワイトシチュー             | <b>8日</b><br>ごもく<br>五目とりめし 牛乳<br>あつや たまご<br>厚焼き 卵<br>のりあえ<br>みそ汁          |
| <b>11日</b><br>チキンカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ブロッコリーサラダ                       | <b>12日</b><br>食パン 牛乳<br>いちごジャム<br>とり肉のマスタード<br>焼き<br>グリーンサラダ<br>野菜スープ<br>ヨーグルト | <b>13日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>だいこん にく にもの<br>大根ととり肉の煮物<br>にらツナあえ<br>ひじきつくだ煮           | <b>14日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>ハンバーグ<br>（ドミグラス<br>ソース）<br>チンゲンサイの<br>おひたし<br>じゃがいものみそ汁             | <b>15日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>じゃじゃんどうふ<br>家常豆腐<br>えびシュウマイ<br>もやしのナムル           |
| <b>18日</b><br>麦ごはん 牛乳<br>鮭の照り焼き<br>もやしのごまあえ<br>じゅう<br>重<br>しょくいく ひ<br>食育の日 | <b>19日</b><br>ぶた どん<br>豚キムチ丼<br>牛乳<br>だいず<br>大豆とわかめの<br>サラダ<br>ヨーグルト           | <b>20日</b><br>きりよ<br>沢煮うどん<br>牛乳<br>とうじ<br>冬至かぼちゃ<br>みかん<br>とうじこんだて<br>冬至献立      | <b>21日</b><br>黒丸パン 牛乳<br>もち粉チキン<br>ハワイアン<br>コールスロー<br>ポーチギー・<br>ビーンズ・スープ<br>ロールケーキ<br>ハワイの料理 |                                                                           |