

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜のナムル 大根のみそ汁	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ほうれん草とひじきの ごま和え	ゆかりごはん ミートソースカップ エッグ 相性汁	ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ 昆布和え	ごはん おでん風煮 れんこんとキャベツの ごまサラダ
9	10	11	12	13
ごはん 野菜のうま煮 茎ワカメのきんぴら	鶏ごぼうごはん 五色和え かきたま汁	ごはん 冬野菜のミルク煮 ツナとわかめの和え物	ごはん 魚のみぞれ煮 けんちん汁	カレーライス 切り干し大根のサラダ
16	17	18	19	20
ごはん じゃが芋のチーズ煮 ポン酢和え	ごはん 洋風団子汁 ホンモロコの唐揚げ せん切り大根	ごはん とりすき焼き 春雨サラダ	ごはん 手づくりしゅうまい 中華風コンスープ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 かぶなます れんこんチップス
23	24	25	26	27
キャロットライス 鶏肉のハーブ焼き キャベツのマリネ ひよこ豆のカレースープ デザート	ごはん チキングラタン ポイルブロッコリー ミネストローネ デザート	セルフハンバーガー ポトフスープ	ごはん 魚のフライ ほうれん草のツナサラダ さつま汁	焼きそば ごぼうサラダ みかん

R6年

12月



冬休みの食生活～10のポイント

た（食）ベすぎに気をつけよう

の（飲）み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち（1）日3食、規則正しく食べよう

ふゆ（冬）が旬の食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで食べよう

やさい（野菜）をたっぷり食べよう

すすんで、おうちの人の手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を（お）やつは時間と量を決めてとろう