



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
3	げつ	麦ごはん		さばの香味焼き うのはなの炒り煮 のっぺい汁	米 むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも でんぶ	牛乳 さば おから ちくわ とり肉 あつあげ かつお節 だしこんぶ	しょうが 人参 しいたけ ねぎ 大根 ごぼう 青ねぎ にんにく いんげん	657 27.3
4	か	玄米パン		タイピーエン 大学芋 ソフトチーズ	玄米パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら さつま芋 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 いか えび かまぼこ うすらたまご ソフトチーズ	たまねぎ 人参 ねぎ はくさい たけのこ きくらげ	696 28.7
5	すい	麦ごはん		じゃがいものうま煮 糸寒天の酢の物 わかめとナッツ (一食)	米 むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ナッツ	牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ いりこ わかめ 寒天	人参 たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり	643 25.6
6	もく	中華風おこわ		卵スープ ナムル みかん	米 もち米 ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶ さとう ごま	焼き豚 牛乳 卵 しらす	しいたけ たけのこ 人参 いら ごまつな たまねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ もやし みかん	653 23.4
7	きん	かぼちゃパン		クリームスパゲティ 海藻サラダ 一食アーモンド	かぼちゃパン さとう あぶら バター アーモンド スパゲティ ごま ごまあぶら	牛乳 ベーコン いか チーズ えび わかめ 海藻	たまねぎ ほうれん草 しめじ 人参 大根 きゅうり	641 25.2
9	にち	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の酢の物 ブルーベリータルト	米 むぎ さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ブルーベリータルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 とうふ	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ コーン	737 25.7
11	か	人参パン		冬野菜のミネストローネ 鮭青のりチーズフライ ピーンズツナサラダ	人参パン さとう あぶら	牛乳 ベーコン 鮭のチーズフライ ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ かぶ 大根 しめじ トマト セロリ にんにく コーン キャベツ	650 27.9
12	すい	麦ごはん		みそおでん ひじき和え 一食納豆	米 むぎ こんにやく さといも さとう ごま	牛乳 とり肉 うすらたまご あつあげ ちくわ かつお節 こんぶ ひじき なつとう	人参 大根 キャベツ もやし	654 28.0
13	もく	冬野菜のカレー		ヒレカツ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう 小麦粉 パン粉	とり肉 牛乳 ぶた肉 ツナ ヨーグルト	たまねぎ れんこん ほうれん草 人参 かぶ りんご にんにく しょうが ブロッコリー 大根 コーン	729 26.6
14	きん	米粉パン		タンドリーチキン ポテトサラダ 春雨スープ	米粉パン さとう 春雨 じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム かまぼこ ヨーグルト	レモン きゅうり にんにく たまねぎ コーン 人参 はくさい ねぎ しょうが きくらげ	683 32.0
17	げつ	馬じゃこごはん		ごま団子汁 高野豆腐のカレー味	米 むぎ つきこんにやく さとう あぶら さといも しらすたまご 小麦粉 ごま	うま肉 しらす 牛乳 油揚げ 高野豆腐 かつお節 だしこんぶ	人参 しょうが 大根 ごぼう しいたけ ねぎ れんこん たまねぎ ピーマン	710 28.2

☆クリスマスメニュー☆



18	か	バターロール		コンソメスープ かぼちゃミートグラタン マカロニサラダ・セレクトケーキ	バターロール あぶら バター 小麦粉 加工 セレクトケーキ	牛乳 ベーコン メンチカツ ハム 牛肉	キャベツ たまねぎ 人参 コーン しめじ パセリ きゅうり かぼちゃ グリンピース アスパラ	688 23.2
----	---	--------	--	---	----------------------------------	------------------------	--	-------------

12月19日 「ふるさとくまさんデー (菊池地区)」



19	すい	麦ごはん		かつおの生姜煮 ヤーコンのきんぴら 武光公鍋	米 むぎ こんにやく ヤーコン ごま あぶら さとう さといも	牛乳 かつお生姜煮 さつまあげ ぶた肉 かたくちいわし(煮干)	れんこん ごぼう 人参 ねぎ 大根 しいたけ	646 24.4
----	----	------	--	------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------

冬至メニュー (12月22日 「冬至」)



20	もく	コーンバターライス		かぼちゃのクリームスープ スコッチエッグ かぶのサラダ	米 むぎ バター あぶら	とり肉 ベーコン 牛乳 白いんげん豆ピューレ チーズ 生クリーム スコッチエッグ	人参 たまねぎ ホールコーン かぼちゃ パセリ かぶの葉 かぶ ブロッコリー	741 29.0
----	----	-----------	--	-----------------------------------	-----------------	--	--	-------------

☆献立は予定です。変更する場合があります。



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ちたりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入って寒病息災を願う風習があります。運が良くなるようにと「ん」のつく食べ物を食べていました。かぼちゃも漢字で書くと「南瓜(なんきん)」といえます。冬至は、12月22日です。

あなたは「洗」ちよこさんと?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。