



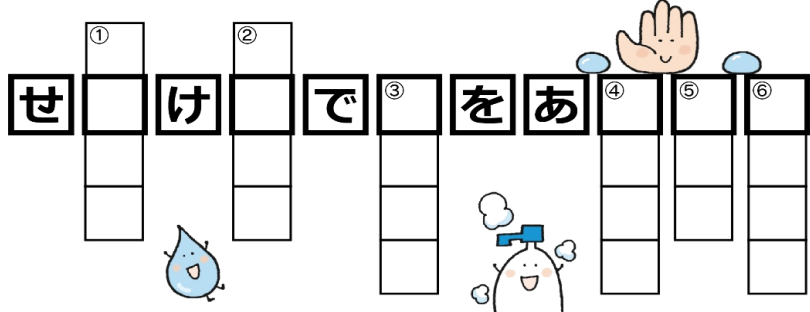
# 献立盛り付け表



月	火	水	木	金
1 しらす和え ご飯 味噌おでん	2 いわしの生姜煮 おひたし ご飯 けんちん汁	3 地産地消の日 (柿) 柿 回鍋肉 麦ご飯 春雨スープ	4 大根と天ぷらの煮物 ご飯 いきなり団子汁	5 パンにチキン・ゆで野菜をはさみ、 フィレオチキンサンドを作ろう 野菜のマヨネーズ和え フィレオチキン ワッロフパン ポトフ
8 フレンチサラダ 冬野菜カレーライス	9 五色サラダ ご飯 じゃがいものそぼろ煮	10 魚のみぞれ煮 ごま和え ご飯 味噌汁	11 春雨の酢の物 麦ご飯 麻婆豆腐	12 アメリカンサラダ 黒糖コッペパン クリームスパゲティ
15 和風ハンバーグ ブロッコリー ご飯 根菜のミネストローネ	16 きびなごフライ すき昆布の炒め物 ご飯 豚汁	17 れんこんサラダ ご飯 カレーうどん	18 さばの梅煮 昆布和え 麦ご飯 かきたま汁	19 提供品(シロップ) ていしょうりん ころころサラダ サジーシロップ ワッロフパン ボルシチ
22 冬至 厚焼き卵 白菜の即席漬け わかめご飯 南瓜の味噌汁	23 メンチカツ おかか和え ご飯 沢煮椀	24 セレクトデザート キャベツとりんごのサラダ チキンライス コーンクリームスープ	いま しゅん た もの 今が旬 (おいしい) の食べ物 カリフラワー ブロッコリー 里芋	

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 大豆からつくった  
ねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめ  
るもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの  
度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

きれいに 見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、  
ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてい  
ます。細菌などは見えないので、汚れていないよう  
に見えても手を洗う必要があります。

