



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



12月



1日(木) うどん	2日(金) わかめごはん	6日(火) ふりかけごはん(おかか)	7日(水) ラーメン	8日(木) 白ごはん
五目うどん みかんゼリー 	チキンナゲット 枝豆サラダ 青のりポテト 白菜とツナの炒め煮 ウインナー みかん ★預かりのみ★	ぶりぶりえびフライ 人参しりしり ピーマンサラダ 粉ふき芋 チーズ 黄桃	塩ラーメン 青りんごゼリー	鶏肉ケチャップ焼き ひじきサラダ 炒り豆腐 タコちゃんウインナー ミニポテト みかん ★預かりのみ★
				
9日(金) どんぶり	12日(月) ひじきごはん	13日(火) ロールパン	14日(水) スパゲティ	15日(木) 白ごはん
唐揚げ丼 ピーチゼリー	ハンバーグ ブロッコリー 大豆サラダ プチまるチーズ ミニポテト 洋梨 ★預かりのみ★	クリームシチュー パインゼリー 	スパゲティミートソース サンタさんの三色デザート ★年長なし★	白身魚磯辺揚げ ほうれん草とささみの和え物 ピーマン炒め もちりチーズかまぼこ ウインナー 黄桃 ★年中なし★
				
16日(金) カレーライス	19日(月) わかめごはん	21日(水) わかめおにぎり	22日(木) 華やかごはん	23日(金) こんぶごはん
ポークカレーライス ヨーグルト ★年少・ちゅうりっぷなし★	三元豚ロースかつ マカロニケチャップ和え 切干大根の煮物 たこ焼き 枝豆 ★預かりのみ★ フルーツカクテル	唐揚げ スパゲティナポリタン ミニチーズドッグ 枝豆 プチシュークリーム ★バイキング★ 	スパニッシュオムレツ 塩茹でブロッコリー キャベツと豆腐の春雨炒め ふかしかぼちゃ きゅうりの中華和え パイ ★預かりのみ★	お星さまコロック 焼きそば ブロッコリーツナサラダ グリルチキン・人参甘煮 もみじかまぼこ 洋梨 ★預かりのみ★
				
18日(水) こんぶごはん	19日(木) 白ごはん	20日(金) 白ごはん	24日(火) ふりかけごはん(お魚)	
鶏肉の味噌焼き 塩焼きそば さつまいものジャーマン炒め 大豆サラダ チーズ 洋梨 ★預かりのみ★	えびシューマイ マーボー豆腐 鶏肉とがんもの煮物 大学芋 きゅうりのピクルス フルーツカクテル ★預かりのみ★	鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め ひじき入り炒め豆腐 揚げワンタン 花かまぼこ 黄桃 ★預かりのみ★	ミートボール 星ポテト 鶏つくねと大根の煮物 タコちゃんウインナー 枝豆 フルーツカクテル	
				
25日(水) ラーメン	26日(木) 白ごはん	27日(金) カレーライス	30日(月) うどん	31日(火) うめ菜ごはん
醤油ラーメン マスカットゼリー	さばのカレー焼き もやしナムル キャベツとさつま揚げの炒め煮 チーズパイ 人参甘煮 オレンジ	チキンカレーライス いちごゼリー 	五目うどん プリン	チキンナゲット 塩茹でブロッコリー マカロニサラダ がんもの煮物 ミニポテト ★預かりのみ★ りんごのコンポート
				

1月

