



曜日	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	5	19	ごはん コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウィンナー	お茶 おにぎり・漬物 19日おにぎりクッキング (すみれ～たんぽぽ)	牛乳 コーンフレーク
火	6	20	ごはん 千切り大根の含め煮 おからサラダ 小松菜のみそ汁	お茶 わかめうどん	牛乳 果物 (バナナ)
水	7	21	ごはん 揚げ魚のごま和え 添) レタス・ミニトマト 白菜のコトコトスープ	ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい
木	8	22	ごはん みそおでん ほうれん草のすまし汁 果物 (みかん)	牛乳 ココアケーキ	ヨーグルト
金	9	23	ごはん 五目きんぴら 煮豆 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ポリポリおいも	牛乳 果物 (りんご)
土	10	24	七草すいとん もやしのじゃこ炒め 果物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
月	26		カレーライス コーンとわかめのサラダ 果物 (みかん)	ミルク チーズ りんご	牛乳 コーンフレーク
火	13	27	ごはん かぼちゃのそぼろあん さっぱり酢の物 わかめスープ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 あられ
木	15	29	ごはん ひじき豆腐 いかの酢みそ和え にゅうめん 果物 (いちご)	牛乳 ニラおやき	ヨーグルト
金	16	30	ごはん 魚の塩焼き おかかあえ けんちん汁	お茶 ぜんざい	牛乳 チーズ
土	17	31	シーフードナポリタンスパゲティ オニオンスープ	牛乳 果物 (りんご) おかき	ごはん 牛乳
誕生会	28		とりごぼうごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き オレンジゼリー もやしの中華あえ	お茶 ミルクっこ いちご	ヨーグルト
べんとうの日	14		♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト

おせち料理のいわれをいくつか知っていますか？

- ①きんとん…お金に恵まれますようにと願い、「金団」と書きます。
- ②くろまめ…まめ (元気) に働くことができますようにと願います。
- ③こぶまき…「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
- ④だてまき…巻いてある形を書物にみだてて、進歩と文化の繁栄を祈ります。
- ⑤えび…腰が曲がるまでの、家族の長寿を願います。

しょう。

災害への備え～いざという時のために

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインがとまる事により様々な生活に支障がでます。特に生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備え (3日分×人数) が必要です。長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

【買い置きしたい食品の例】

- (主食) 米・レトルト白米・もち・乾パン・コーンフレーク・即席麺・そうめん・うどん・芋類
- (主菜) 缶詰類・ツナ缶・コンビーフ・大和煮・果物缶・レトルト食品
- (副菜) 即席汁物・乾燥野菜・乾物・海苔・わかめ
- (飲料) 水・お茶・ジュース・スキムミルク・LL牛乳