



献立表



	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	6(土)
昼食	米飯 鶏の照り焼き 卵の花 白菜のみそ汁	米飯 肉じゃが バンサンスー	米飯 ポークビーンズ マカロニサラダ	米飯 さばの塩焼き ほうれん草のサラダ 味付け海苔	中華混ぜご飯 しいたけと青梗菜のスープ	米飯 ポトフ バナナ
3時	ドーナツ ミルク	お麩ラスク ミルク	さやえんどう 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	つぶつぶベジタブル ミルク	おにぎりせんべい ジュース
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	米飯 厚揚げの卵とじ 塩昆布和え	中華丼 春雨スープ	ごま塩おにぎり やきそば わかめスープ	ひじきごはん ブロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁	冬野菜カレー フルーツヨーグルト ゆで卵	焼き鳥丼 みそ汁 ヨーグルト
3時	たべっこどうぶつ ミルク	シュガーパン 牛乳	豆乳ココアプリン 牛乳	メロンパン ミルク	ハーベスト ミルク	ポテコ ジュース
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	米飯 お好み風卵焼き 豆腐汁 ポイルウインナー	ロールパン スパゲティナポリタン コンソメスープ 牛乳	米飯 五目大豆 ブロッコリーのツナマヨ和え	米飯 焼鮭のゆず風味 かぼちゃの煮もの ほうれん草のみそ汁	米飯 鶏のカレー焼き スパゲティサラダ バナナ	サンドイッチ ヨーグルト ジュース
3時	ベジたべる ミルク	小松菜とじゃこのおにぎり	スティックポテト 牛乳	みかん	かっぱえびせん 乳酸菌飲料	源氏パイ
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	米飯 ハンバーグ マセドリアンサラダ オレンジ	米飯 白身魚のカレームニエル 和風ドレッシングサラダ ゆで卵	チキンライス ブロッコリーのツナ和え チンゲン菜の豆乳スープ	ゆかりごはん 年越しうどん 磯香和え	米飯 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい	サンドイッチ ヨーグルト ジュース
3時	苺のショートケーキ 牛乳	揚げパン 牛乳	パンナコッタ ジュース	雪の宿 ミルク	ハッピーターン 牛乳	プリッツ

※都合により変更する場合があります。



今年も残すところ約1か月となりました。2024年はどんな1年でしたか？

12月はクリスマスや年越しと楽しいイベントが盛りだくさんですね。

年末の大掃除は、自宅の煤払い（すすはらい）をして新年を迎える行事の1つ。実は年末の大掃除に最適とされている時期は決まっており、**12月13日が「はじめの日」、12月28日が「終わりの日」となっている**そうです。

厳密にこの日までに始めなければ（終えなければ）いけないわけではありませんが、正月になってからの掃除は埃や汚れと一緒に福も捨ててしまうという言い伝えがあるそうです。

とはいえ、大晦日に掃除を行う家庭も多いでしょう。埃の蓄積した部屋で新年を迎えるより気持ちがさっぱりするので、心機一転になるはず。「**年始を迎える前に掃除すること**」に意味があるので、**気楽な気持ちで取り組んでみましょう**。

仕事の合間に忙しくなく大掃除するのが負担な人は、窓や庭など寒さに耐えて掃除する必要がある場所だけでも秋のうちに済ませてしまうのがおすすめです。

来年はどんな年になるか想像しながら年越しの気配を感じられれば、気持ちがキリッと引き締まりそうですね。