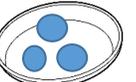
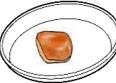
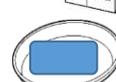
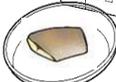
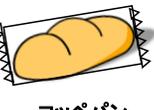
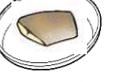




12月 はいぜんひょう



				1日(金)  ブロッコリーのごまあえ  いかのさらさあげ  ごはん  けんちんじる 
4日(月)  たまごやき  うのはなに  ごはん  とりごぼうじる 	5日(火)  こまつなのはなかつおあえ  とろふナゲツ  ソフトめん  ごもくのっぺいじる 	6日(水) ~かんしゃきゅうしょく~  つぼづけ  おにぎり  ぶたじる 	7日(木)  はくさいのゆかりあえ  とりにくのごまだれやき  ごはん  かぶのみそしる 	8日(金)  だいこんのちゅうかあえ  マーボー豆腐  はつがげんまいごはん  ちゅうかスープ 
11日(月) ざんしょくゼロテイ  しゅうまい  みかん  ごはん  おでん 	12日(火)  かぶのサラダ  てづくりアップルパイ  コッパパン  ポトフ 	13日(水)  だいこんのもの  さばのおやき  ごはん  とうふのみそしる 	14日(木) ほうれんそうともやしのはなかつおあえ  ひじきいり  そぼろどん  むぎごはん  わかめのすましじる 	15日(金) ~おたのしみメニュー~ クリスマスケーキ  だいこんサラダ  やきソーセージ  ごはん  キーマカレー 
18日(月)  キャベツのこんぶあえ  ぶたにくのみそやき  ごはん  かまぼこのすましじる 	19日(火) ~としょメニュー~  まめとやさいのサラダ  マカロニグラタン  コッパパン  かぶのスープに 	20日(水) ざんしょくゼロテイ  じゃこひたし  あじのなんばんづけ  ごはん  とうふのすましじる 	21日(木) ~とうじのひメニュー~  はくさいのおかかあえ  さわらのゆずふうみあげ  ごはん  かぼちゃのみそしる 	

寒さに負けない生活をしよう!

さむ
 寒くなり、かぜが流行する季節になりました。かぜをひかないように食事(栄養バランス)、手洗い、生活リズムに気をつけましょう。

手洗い



生活リズム



食事

