



12月 はいぜんひょう



		1日(水) ほうれんそうのごまあえ にごみハンバーグ ごはん はくさいのみそしる	2日(木) ブロッコリーのごまあえ あじのカレーふうみやき ごはん けんちんじる	3日(金) きゅうりとわかめのすのもの とりにくのしょうがやき ごはん ふのすましじる
6日(月) さわらのごまみやき はくさいのこんぶあえ ごはん しめじのすましじる	7日(火) かぶのサラダ てづくりアップルパイ コッペパン ポトフ	8日(水) ～かんしゃきゅうしょく～ ～としょメニュー～ つぼづけ おにぎり ぶたじる	9日(木) だいこんのもの わかさぎのなんばんづけ ごはん しらたますましじる	10日(金) ざんしょくゼロデイ ほうれんそうともやしのナムル きりぼしだいこんいりピピンバ むぎごはん わかめスープ
13日(月) しゅうまい みかん ごはん おでん	14日(火) こまつなのはなかつおあえ とうふナゲット ソフトめん のっぺいじる	15日(水) 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	16日(木) だいこんサラダ ポイルソーセージ はつがげんまいごはん キーマカレー	17日(金) じゃこおひたし こうやどうふのもの ごはん わかめのみそしる
20日(月) ～おたのしみメニュー～ おたのしみデザート キャベツのこんぶあえ たまごやき ごはん とりごぼうじる	21日(火) さつまいものサラダ とりにくのパーベキューソースやき コッペパン かぶのスープに	22日(水) ～とうじのひメニュー～ ゆかりかつおあえ ぶりのゆずふうみあげ 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!

さむくなくなり、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

