
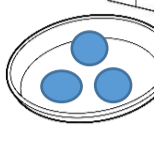




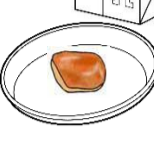




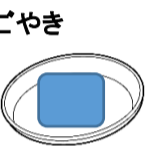
















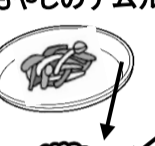










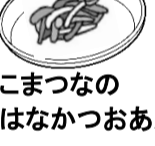










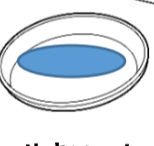




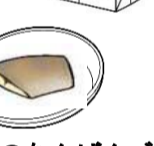








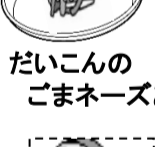


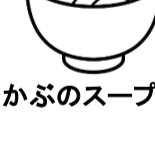

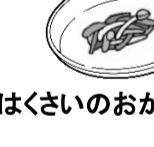













12月 はいぜんひょう



			1日(木)  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 	2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 
5日(月)  たまごやき  うのはなに  ごはん  とりごぼうじる 	6日(火) ～としよメニュー～  かぶのサラダ  てづくりアップルパイ  コップパン  ポトフ 	7日(水) ～かんしゃきゅうしょく～  おにぎり  ぶたじる 	8日(木)  だいこんのもの  しろみざかなのあまずあんかけ  ごはん  とうふのすましじる 	9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  むぎごはん  きりぼしだいこんいりピビンバ  わかめスープ 
12日(月)  しゅうまい  みかん  ごはん  おでん 	13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  ごもくのっぺいじる 	14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 	15日(木)  だいこんサラダ  やきソーセージ  ナン  キーマカレー 	16日(金)  じゃこおひたし  あじのなんぼんづけ  ごはん  わかめのみそしる 
19日(月) ～おたのしみメニュー～  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 	20日(火) ざんしょくゼロデイ  だいこんのごまネーズあえ  とりにくのバーベキューソースやき  しょくパン  かぶのスープに 	21日(水) ～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 	22日(木)  だいこんのちゅうかあえ  マーボー豆腐  はつがげんまい  ちゅうかスープ 	

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

