



12月もりつけ表



ていこう力をつけよう!

寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。かぜの予防には、かぜに負けない体の力(ていこう力)をつけることが大切です。

野菜やくだものに多くふくまれる「ビタミン(ビタミンA・C)」には、ていこう力を高めてくれるはたらきがあります。しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。



1日(金)

小魚ナッツ

ピビンバ

わかめスープ

4日(月)

はべんのでんぶら
こまつなのいためもの

ヨーグルト

白ごはん

いもにじる

5日(火)

いわしのしょうがに
ごもくにまめ

白ごはん

こんさいのごまじる

6日(水)

りんご

おやこどん

ごぼうサラダ

7日(木)

かきあげ
いとこんぶのいためこ

白ごはん

かやくうどん

8日(金)

さばのカレーあげ
おひたし

白ごはん

ぶただいこん

11日(月)

パンパンジーサラダ

白ごはん

すぶた

12日(火)

にこみハンバーグ
チーズポテト

白ごはん

キャベツと
コーンのスープ

13日(水)

ハタハタのからあげ
きりぼしだいこんのサラダ

白ごはん

ちくぜんに

14日(木)

ぶたキムチ

みかんクレープ

白ごはん

ちゅうかふう
たまごスープ

15日(金)

カレーライス
ふくじんづけ

グリーンサラダ

18日(月)

かぼちゃの
そぼろあん

ゆずゼリー

わかめごはん

みそけんちんじる

19日(火)

ポークビーンズ

ミルクロール

はくさいの
クリームスープ

20日(水)

クリスマスケーキ

クリスマスピラフ
てりやきチキン

かぶのスープ

21日(木)

とりにとんさいの
カラフルいため

白ごはん

みそしる

22日(金)

きんぴら

みかん

いただきますの前後にはきれいに手を洗おう!

必ずせっけんを使おう

ゆびの間やつめの先もていねいに

きれいなタオルやハンカチでふきとる