



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。



<p>1日(金)</p> <p>小魚ナッツ</p> <p>ビビンバ わかめスープ</p>	<p>4日(月)</p> <p>はべんのてんぷら こまつなのいためもの</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん いもにじる</p>	<p>5日(火)</p> <p>いわしのしょうがにごもくにまめ</p> <p>白ごはん こんさいのごまじる</p>	<p>6日(水)</p> <p>りんご</p> <p>おやこどん ごぼうサラダ</p>	<p>7日(木)</p> <p>かきあげ いとこんぶのいため</p> <p>白ごはん かやくうどん</p>	<p>8日(金)</p> <p>さばのカレーあげ おひたし</p> <p>白ごはん ぶただいこん</p>
<p>11日(月)</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>白ごはん すばた</p>	<p>12日(火)</p> <p>にこみハンバーグ チーズポテト</p> <p>白ごはん キャベツと コーンのスープ</p>	<p>13日(水)</p> <p>2尾</p> <p>ハタハタのからあげ きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>白ごはん ちくぜんに</p>	<p>14日(木)</p> <p>ぶたキムチ みかんクレープ</p> <p>白ごはん ちゅうかふう たまごスープ</p>	<p>15日(金)</p> <p>カレーライス ふくじんづけ</p> <p>グリーンサラダ</p>	
<p>18日(月)</p> <p>かぼちやの そぼろあん</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>わかめごはん みそけんちんじる</p>	<p>19日(火)</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ミルクロール はくさいの クリームスープ</p>	<p>20日(水)</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスピラフ かぶのスープ</p>	<p>21日(木)</p> <p>とりにとんさいの カラフルいため</p> <p>白ごはん みそしる</p>	<p>22日(金)</p>	

