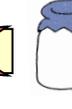
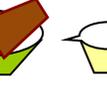
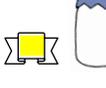




12月もりつけ表

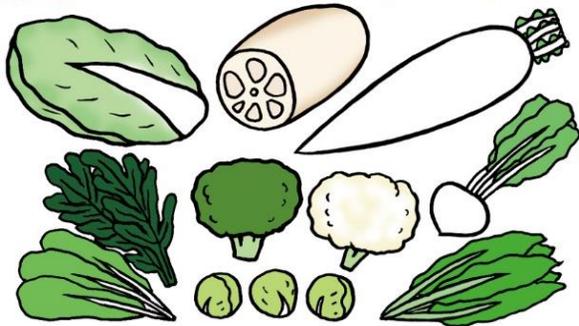


<p>米飯1</p>    <p>カレーライス 福神漬</p>  <p>かいそう サラダ</p>	<p>米飯2</p>   <p>みかん</p>   <p>ソースカツ ライス</p>  <p>みそけんちん汁</p>	<p>米飯3</p>   <p>クリスマス ケーキ</p>   <p>シーフードピラフ とりのパーベキソース</p>  <p>ジュリエンス スープ</p>	<p>米飯4</p>    <p>おやこどんぶり</p>  <p>ごほうとお豆の サラダ</p>	<p>米飯5</p>   <p>しやものこめこあげ いそかあえ</p>   <p>白ごはん</p>  <p>ちくぜんに</p>
<p>米飯6</p>    <p>いしがきフライ チーズポテト</p>   <p>わかめごはん</p>  <p>かぶのスープ</p>	<p>米飯7</p>    <p>シューマイ もやしナムル</p>   <p>白ごはん</p>  <p>チャンポンメン</p>	<p>米飯8</p>    <p>さばのかるあげ おひたし</p>   <p>白ごはん</p>  <p>ぶただいご</p>	<p>米飯9</p>    <p>かぼちの そぼろあん</p>   <p>白ごはん</p>  <p>こんさいの ごましる</p>	<p>米飯10</p>    <p>やきにく</p>   <p>白ごはん</p>  <p>ちゅうかふう たまごスープ</p>
<p>米飯11</p>    <p>つなそ サラダ</p>   <p>白ごはん</p>  <p>すだた</p>	<p>米飯12</p>    <p>おじゃがの マヨネーズふうみ</p>   <p>白ごはん</p>  <p>かきたま汁</p>	<p>米飯13</p>    <p>かれのからあげ にんじなます</p>   <p>白ごはん</p>  <p>きのこ汁</p>	<p>米飯14</p>    <p>たまごやき ごもくにまめ</p>   <p>白ごはん</p>  <p>さつま汁</p>	<p>パン</p>    <p>ホークベンス かためきチーズ</p>   <p>あげパン</p>  <p>はくさいと ユンのスープ</p>

ていこう力をつけよう!

ていこう力をつけ、寒さやかぜもふき飛ばしましょう

おいしい! 冬野菜



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。

緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAには、鼻やのどをしようぶにし、かぜなどのウィルスが入ってくるのを防ぐはたらきもあります。

