








12月もりつけ表

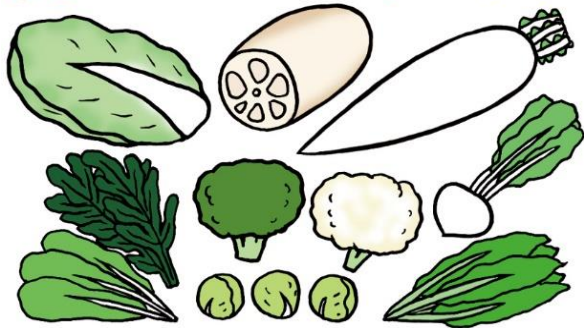


<p>米飯1</p>    <p>カレーライス 福神漬</p> <p>かいそう サラダ</p> 	<p>米飯2</p>   <p>みかん</p>   <p>ソースカツ ライス</p> <p>みそけんちん汁</p> 	<p>米飯3</p>   <p>クリスマス ケーキ</p>   <p>シーフードピラフ とりのパーベキソース</p> <p>ジュリエンス スープ</p> 	<p>米飯4</p>    <p>おやこどんぶり</p> <p>ごほうとお豆の サラダ</p> 	<p>米飯5</p>  <p>ししゃものこめこあげ いそかあえ</p>   <p>白ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> 
<p>米飯6</p>   <p>いしがきフライ チーズポテ</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>ぶただいこん</p> 	<p>米飯9</p>   <p>かぼちの そぼろあん</p>   <p>ゆずゼリー</p> <p>白ごはん</p> <p>こんさいの ごまじる</p> 	<p>米飯10</p>   <p>やきにく</p>   <p>りんご</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 にんじんなます</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>ホクไกド</p>  <p>かためきチーズ</p>   <p>あげパン</p> <p>はくさいと コーンのスープ</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。

