

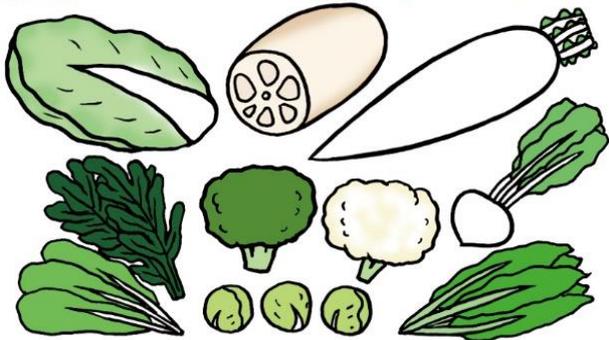


12月もりつけ表



<p>3日 (月)</p> <p>あげぎョーザ 2個 もやしのナムル</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん チャンポンめん</p>	<p>4日 (火)</p> <p>さけのしおやき ごもくにまめ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん きのことじる</p>	<p>5日 (水)</p> <p>みかん</p> <p>みそけんちんじる</p> <p>ソースカツライス</p>	<p>6日 (木)</p> <p>いしがきフライ チーズポテト</p> <p>ヨーグルト</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>7日 (金)</p> <p>わかめごはん</p> <p>かぶのスープ</p>
<p>10日 (月)</p> <p>おじゃがの マヨネーズふうみ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん にくいりワンタンスープ</p>	<p>11日 (火)</p> <p>ポークビーンズ かたぬきチーズ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あげパン はくさいとコーンの スープ</p>	<p>12日 (水)</p> <p>おやこどん</p> <p>ごぼうとおまめのサラダ</p>	<p>13日 (木)</p> <p>さばのカレーあげ おひたし</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん じぶにじる</p>	<p>14日 (金)</p> <p>やきにく</p> <p>ちゅうかふう たまごスープ</p>
<p>17日 (月)</p> <p>ししゃものからあげ ブロッコリーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん ぶただいこん</p>	<p>18日 (火)</p> <p>パンパングーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん すぶた</p>	<p>19日 (水)</p> <p>かぼちゃのそぼろあん</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>白ごはん こんさいのごまじる</p>	<p>20日 (木)</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>シーフードピラフ とりにくのバーベキュー ソース</p> <p>やさいスープ</p>	<p>クリスマスケーキ は自分で選んだ ケーキを食べます。</p>

おいしい! 冬野菜



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

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、鼻やのどをしょうぶにし、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。

