

12月分

もくしゅう

たの かいしよく
楽しい会食をしよう

「いただきます」のまえ、「おかえり」のあと、てあらいをわすれずに！



せっけんをつかう



ゆびのあいだや
つめのさきもきちんとあらう



せいけつなハンカチで
ふきとる

月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
3日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 どうふ マーボ豆腐 む 蒸しぎょうざ はるさめ す 春雨のごま酢あえ	4日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ はくさい あさづ 白菜の浅漬け じる とん汁 ブルーベリーゼリー	5日 みそラーメン むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 や いも 焼き芋 やさい 野菜のからしあえ ヨーグルト	6日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 どり いり鶏 こまつな たまご 小松菜と卵の チーズあえ みかん	7日 そぼろごはん むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あつや たまご 厚焼き卵 のりあえ じる みそ汁
10日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ハンバーグトマト ソース やさい 野菜のみそ マヨネーズあえ じる みそ汁 おかかふりかけ	11日 きな あ きなこ揚げパン むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ツナコーンサラダ やさい 野菜スープ 	12日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さんまの かば焼き はくさい しおこんぶ 白菜と塩昆布の あえもの じる まいたけのみそ汁	13日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 なっとう 納豆 き ぼ だいこん 切り干し大根の ふく に 含め煮 じる いもいも汁 みかん	14日 チキンカレーライス むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ ミニリンゴゼリー 
17日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 どうふ にく 豆腐の肉みそ あん っ あん包み ひじきの いた に ひじきの炒め煮 しる しめじのみそ汁 もちクリームアイス	18日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが みそサラダ のりふりかけ ヨーグルト	19日 みそうどん むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 きすの てん きすの天ぷら どうじ 冬至かぼちゃ どうじこんだて 冬至献立	20日 しょく ぎゅうにゅう 食パン 牛乳 スライスチーズ タンドリーチキン ツナサラダ やさい 野菜スープ ストロベリーケーキ 	 <p>ふゆやさい おいしいね</p>