

12月の めあて



のこさずたべよう

(さむさにまけないからだをつくろう)

すききらいしないで
なんでもたべてみよう



月 (げつよう)	火 (かよう)	水 (すいよう)	木 (もくよう)	金 (きんよう)
とうじ 冬至(12月22日)に かぼちゃを食べると、 かぜなどのびょうきに かかりにくくなると いわれています。		とうじ 冬至 たべてね	1 やさい サラダ チキンライス たまごと コーンのスープ	2 とりにくの てりに ビーフいため ごはん かぶの みそしる
5 あじのさらさあげ (6年かぼちゃコロッケ) いそかあえ ごはん おでん	6 れんこんサラダ パリッシュ たかな ピラフ ごもくスープ	7 いかフリッター (2こ) やさしいため きつね うどん こくとうパン	8 ちくぜんに ひじきの り ごはん にらたまじる	9 エビしゅうまい 1~3年1こ 4年~6年2こ ぶたキムチどんのぐ ごはんに かける ごはん はるさめ スープ
12 ブロッコリーの サラダ むぎごはん ビーフ カレー	13 さんまの みぞれに こうみあえ ごはん ぶたじる	14 おたんじょうこんだて フライドチキン さが みかん ゼリー イタリアンサラダ スパゲティ ミートソース ミルクパン	15 あつやき たまご やさしいおひたし かしわごはん すましじる	16 あげギョーザ 1~3年1こ 4年~6年2こ チャプチェ ごはん ちゅうか スープ
19 ごぼうサラダ たきこみ そばごはん のっぺいじる	20 きゅうしょく いいんかいが かんがえたこんだて あおりんご ゼリー とりにくの からあげ やさしいアーモンドあえ ごはん たまごスープ	21 いわしのうめに こんにやくのいためもの ごはん とうふと わかめの みそしる	22 クリスマスと とうじかぼちゃの こんだて ハンバーグ デミソースかけ コールスロー サラダ かぼちゃの シチュー しよくパン	手をきちんとあらおう