



12月

こんだてひょう

おおぐちだいしょう

月	火	水	木	金
	1日 生揚げと豚肉のみそ炒め ごはん かきたま汁	2日 納豆 煮びたし 麦ごはん 豚肉と大根の煮物	3日 グレープゼリー 野菜ソテー ココアブレッド たらのクリーム煮	4日 みかん さばのたつた揚げ ごはん ほうとう
	7日 きびなごフライ ひじきごはんの具 はいがごはん 具汁	8日 かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳 ぶどうパン スパゲティミートソース	9日 黒みつかん 親子丼の具 ごはん すまし汁	10日 八宝菜 麦ごはん 中華あえ
14日 りんご チキンライス 麦ごはん 野菜スープ	15日 ゆで野菜 鶏肉のたつた揚げ ごはん いろどり根菜みそ汁	16日 ポークカレー プルーンはっこう乳 はいがごはん ごま酢あえ	17日 ボイルドキャベツ コロッケ はいがパン ボルシチ	18日 変わりきんぴら ごはん つみれ汁
21日 こふきいも サーモンフライ チーズパン ミネストローネ	22日 かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり ごはん たらちり			こんげつのめあて ~ちからをあわせて たのしいきゆうしょく~  ○きょうりよくして あとかたづけをしよう。
○おぼんにおくときに、おきかたの さんこうにしてください。 ○左ききのひとは、はし・スプーンなどの もつほうを、左がわにおきましょう。 ○しょっきは、えとちがうときもあります。 ○しっかりとよくかんでたべましょう。				