12がつ こんだてひょう

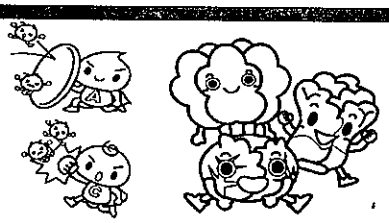
12がつのもくひょう：かぜをひきにくくする食べ方を知ろう

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
	1日 サンマーじんのぐ むぎごはん にくだんごとはくさいのスープ	2日 みかん やさいソテー はいがパン カレービーンズシチュー	3日 さばのあんかけ ごはん ほうとう	4日 チーズ カズのスープに ロールパン スパゲティミートソース
7日 なまあげとぶたにくのみそいため ごはん 1・6年 ちゅうかスープ	8日 ごもくまめ ツナそぼろ はいがごはん みそしる	9日 りんご チキンライスのぐ むぎごはん コーンスープ	10日 たびたし なっとう むぎごはん クまに	11日 エビはRE衣ムス ポキフライ コッペパン やさいスープ
14日 カラしじょうゆあえ だいずとじゃこのいりに ごはん 2・4年 ニベクがくしゅうきょうし にくじゃが	15日 ごまずあえ プルーンはっこうにゅう はいがごはん ポークカレー	16日 ボイルドキャベツ コロッケ まろパン ボルシチ	17日 くろみつかん おやこどんのぐ はいがごはん みそしる	18日 きびなごフライ ひじきごはんのぐ むぎごはん ごじる
21日 カボちゃのそぼろあんかけ やきのり ごはん たらちり	22日 みかん ごぼうソテー くろパン ポテトのクリームシチュー	23日 ごまじょうゆあえ とりにくのたつたあげ ごはん 3・5年 みそしる	24日 キャベツサラダ はっこうにゅう ごはん ポークハヤシ	

バランスのよい食事をしよう！



冬の野菜はパワーがいっぱい♪



体の中から温めよう！



：おおもりデー　：かみかみデー　：スチコンメニュー