

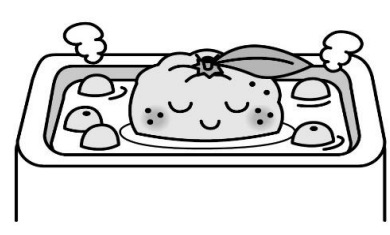


12月はいぜんひょう



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>すだちずあえ </p> <p>あげぎょうざ2こ </p> <p>さわらのすだちしょうゆかけ </p> <p>みかん </p> <p>ポイルやさしいコロッケ </p> <p>パックソース</p> <p>ごはん </p> <p>こうやとうふのたまごじ</p> <p>こがたアップルパン </p> <p>みそラーメン </p> <p>ごはん </p> <p>ひじきのいために </p> <p>むぎいりチキンライス </p> <p>ポテトスープ </p> <p>ごはん </p> <p>みそしる </p>	<p>きゅうりのしおこんぶサラダ </p> <p>セルフトホットドッグ </p> <p>ポイルキャベツ </p> <p>ウインナー </p> <p>パックケチャップ</p> <p>きりめつきコッパン </p> <p>ふゆやさいのこめこシチュー </p> <p>ごはん </p> <p>すきやきふうにこみ </p> <p>ごはん </p> <p>けんちんじる </p> <p>むぎいりほうれんそうカレー </p> <p>フルーツヨーグルト </p> <p>ごはん </p> <p>とり肉とだいこんのみそに </p>	<p>ゆかりあえ </p> <p>さばのみぞれに </p> <p>とりの肉のワインふうみ </p> <p>クリスマスデザート </p> <p>れんこんきんぴら </p> <p>おひたし </p> <p>ごはん </p> <p>肉じゃが </p> <p>ごはん </p> <p>わかめスープ </p> <p>むぎいりチャーハン </p> <p>はくさいと肉だんごのスープ </p> <p>ごはん </p> <p>あつやきたまご </p> <p>ごはん </p> <p>ゆずみそおでん </p>		
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20

とうじ
12月22日(日)は冬至です。
ねん ひる みじ
1年でもっとも昼が短かく、
よる なが ひ
夜が長い日です。



風邪に負けない体をつくろう!

あらい うがい
手洗い・うがい

しょくじ まえ あと
食事の前やトイレの後の
てあらい わす
手洗いも忘れずに

さいお 栄養 バランスのよい 食卓
栄養バランスのよい食卓

やさい もしっか
り
野菜もしっかり
た
食べよう

じゅう ぶん きゅう 充分な 休養
十分な休養

はやね はやお
早寝・早起きを
こころ
心がけよう

てき と 適度な 運動
適度な運動

そと げんき からだ
外で元気に体を
うご
動かそう