



1月はいぜんひょう



月	火	水	木	金
	7	8	9	10
<p>10日(金)の「ぞうに」には「もち」が入っています。のどにつまらせないように気をつけてたべましょう。</p> <p>おもちのつかえにご用心!!</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>こがたキャラメルパン</p> <p>とくしまラーメン</p>	<p>キャベツのカラフルあえ</p> <p>むぎ入りいもわかめごはん</p> <p>ふた肉とだいこんのみそに</p>	<p>にこみハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>さわらのすだちしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぞうに</p> <p>おちゃめなだいず</p>
13	14	15	16	17
<p>せいじんの日</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>はくさいのこめこシチュー</p>	<p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>かたぬきレアチーズ</p> <p>おでんふうにこみ</p>	<p>きゅうりのかおりづけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>おさかなナゲット2こ</p>	<p>すだちずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものいそに</p>
20	21	22	23	24
<p>シュウマイ2こ</p> <p>ごはん</p> <p>やきにくふうやさしいため</p>	<p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>こがたにんじんパン</p> <p>わかめうどん</p>	<p>むぎ入りカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>ごもくまめ</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>ふりかけ</p>	<p>オレンジ</p> <p>キムタクごはん</p> <p>きのこスープ</p>
27	28	29	30	31
<p>れんこんとツナのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>さわらのみそマヨネーズやき</p> <p>こくとうパン</p> <p>ふしめん入りやさいスープ</p>	<p>ならあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あじつけのり</p> <p>とり肉のねぎソースあえ</p>	<p>お米のタルト</p> <p>むぎいりあわぎゅーまぜごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>ばんさんすう</p> <p>ごはん</p> <p>こうやとうふのたまごとし</p>

感染症を予防するために

手をきれいに洗いましょう



手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる