


12月 こんだてひょう

おおぐちだいしょう

月	火	水	木	金
<p>こんげつのめあて</p> <p>～ちからをあわせて たのしいきゆうしょく～</p> <p>きょうりよくして あとかたづけをしよう。</p>		<p>1日</p> <p>みかん さばのあんかけ</p> <p>ごはん ほうとう</p>	<p>2日</p> <p>プルーンはっこう乳</p> <p>はいがごはん ごま酢あえ</p> <p>シーフードカレー</p>	<p>3日</p> <p>はたはたのから揚げ</p> <p>ひじきごはんの具 はいがごはん</p> <p>呉汁</p>
<p>6日</p> <p>魚フライ</p> <p>チーズパン 野菜のスープ煮</p>	<p>7日</p> <p>生揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>8日</p> <p>中華あえ</p> <p>麦ごはん 八宝菜</p>	<p>9日</p> <p>グレープゼリー 野菜ソテー</p> <p>ココアブレッド いんげん豆の クリームシチュー</p>	<p>10日</p> <p>五目豆</p> <p>ツナそぼろ はいがごはん</p> <p>みそ汁</p>
<p>13日</p> <p>黒みつかん</p> <p>親子丼の具 はいがごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>14日</p> <p>チーズ コロッケ</p> <p>はいがパン ポルシチ</p>	<p>15日</p> <p>キャベツサラダ オレンジゼリー</p> <p>ソフトフランスパン カレービーンズシチュー</p>	<p>16日</p> <p>納豆 煮びたし</p> <p>麦ごはん 豚肉と大根の煮物</p>	<p>17日</p> <p>変わりきんぴら</p> <p>ごはん つみれ汁</p>
<p>20日</p> <p>鶏肉のたつた揚げ</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>21日</p> <p>かぶのスープ煮</p> <p>ぶどうパン スパゲティミートソース</p>	<p>22日</p> <p>かぼちゃの そばろあんかけ</p> <p>焼きのり</p> <p>ごはん たらちり</p>	<p>23日</p> <p>りんご</p> <p>チキンライス の具 麦ごはん</p> <p>野菜スープ</p>	<p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○しよつきは、えとちがうときもあります。</p> <p>○しっかりとよくかんでたべましょう。</p>