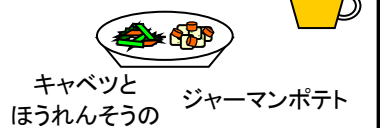
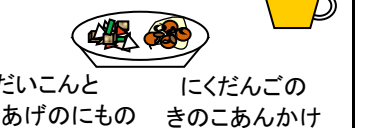
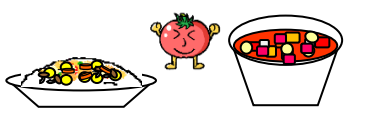
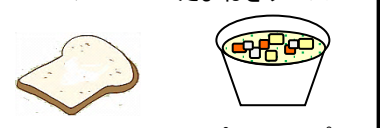
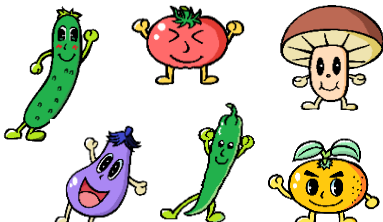
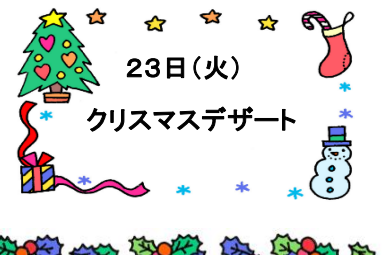
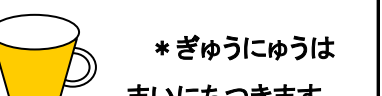
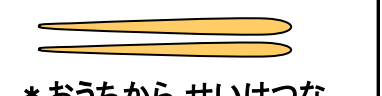


月	火	水	木	金
1 かいづしよくざいのひ  きゅうりの こんぶあえ とりにくの トマトソース  むぎごはん さといもと しいたけのみそしる	2  ぶたにくのこんさい どんぶりのぐ ちくわの いそべあげ  むぎごはん とうふのすましじる	3  キャベツと ほうれんそうの ソテー ジャーマンポテト  しょくパン コーンポタージュ	4  けいちゃん さつまいもの てんぷら  むぎごはん えのきたけの すましじる	5  だいこんと あつあげのもの にくだんごの きのこあんかけ  むぎごはん こまつなの みそしる
エネルギー 458 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 371 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 409 kcal
8  じゃがいもの きんぴら ぶたにくの てりやきソース  はくはん かきたまじる	9  キャベツの かおりあえ さけの もみじやき  むぎごはん さつまいもじる	10  ほうれんそうと きのこのソテー ハンバーグの ケチャップソース  こめこしょくパン ポトフ	11  はるさめの ちゅうかあえ やさいシュウマイ  むぎごはん マーボーどうふ	12  ごぼうサラダ れんこん チップス  ソフトめん ミートソース
エネルギー 408 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 384 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 468 kcal
15  ひじきの そぼろに とりにくの たつたあげ  むぎごはん かまぼこの すましじる	16  チンゲンサイの あえもの さわらの こうみやき  むぎごはん とんじる	17  カラフルポテト タラの カレーあげ  くらしょくパン キャベツのスープ	18  あかしそあえ ニシンの あんがらめ  むぎごはん はくさいの みそしる	19 しょくいくのひ  にしみの やさいのサラダ オムレツ  むぎごはん (いたく) かいづトマトの ハヤシライス
エネルギー 475 kcal	エネルギー 388 kcal	エネルギー 392 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 450 kcal
22 とうじのひのこんだて  れんこん きんぴら かぼちゃの にくみそがらめ  むぎごはん みぞれじる	23 クリスマスこんだて クリスマス デザート  フライドチキン  やさいピラフ ミネストローネ	24  キャベツとツナの コンソメに ぶたにくの たまねぎソース  しょくパン ポテトスープ	25  あおなの ごまあえ さばの しおやき  むぎごはん あつあげの みそしる	26 としこのこんだて  はくさいの おかかあえ いわしのにつけ  むぎごはん おおとしの ごっつお
エネルギー 420 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 369 kcal	エネルギー 386 kcal	エネルギー 428 kcal
れいわ7ねんど かいづしよくいくのテーマ いっしょにやさいをたべよう! 	きょうしゃ はい そう 業者 配送  23日(火) クリスマスデザート	 *きゅうにゆうは まいにちつきます。  *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	こんげつのかいづしのたべもの ・きゅうり・トマト・しいたけ ・こめ(はつしも) 	 よいとしを むかえよう

きゅうしょくのおはなし

ていねいなてあらいをしよう!

こどもえんのおともだち、さむいひがつづきますが、げんきにすごしていますか? さむくなると、つめたいみずで、てをあらうのがつらくなります。いろいろなものにふれるては、きれいにみえても、さいきんやウイルスなどがたくさんついていきます。しょくじのまえには、せっけんをつかったていねいなてあらいをしましょう。



手洗いの

ポイント

せっけんをつけ、
しっかりとあわだて
てあらいましょう。

よごれがのこり
やすいぶぶんを、
よくあらいましょう。

あわをみずでなが
し、きれいなタオル
でてをふきましょう。



12がつ22にち



としは、12がつ22にちがとうじです。
とうじは、1ねんでいちばんひるがみじかく、よるがながくなるひです。ゆずゆにはいり、かぼちゃやあずきをたべるとよいといわれています。また、『ん』がつくものをたべて、『うん(運)』をひきよせるといういいつたえがあります。
きゅうしょくでは、かぼちゃ・れんこん・にんじん・だいこんなどの『ん』がつくたべものを取りいれます。しっかりたべて、『うん』をひきよせましょう。

『ん』のつく食べ物で『運』を呼び込もう!

