



12がつ はいぜんひょう



じぶんの けんこうを
かんがえて
12がつの
めあて なんでも たべましょう



1

ごまあえ

わかめ

にくうどん

2 はくさいサラダ

りんごジャム

マカロニグラタン

ういろう

しょくパン やさいスープ

5

はくさいとあつあげのうまに

ごもく

かきたまじる

6

あますあえ

ぶたのしょうがやき

ごはん

みぞけんちんじる

7

りんご

たいこんサラダ

しょくパン

ミートソース

8

むらさきいも

チップス

ポークカレー

カリフラワーサラダ

9 スパゲティソテー

しろみさかなのフライ

はいかし

ミルクスープ

12

のり

やさしいため

ごはん

うめふういりどり

13 ぎょうどいり

ほっかいどう

なます

いかめし

いしかりしる

14 ホクホク

やきいも

やくいも

くるみあえ

パリパリ焼きそば

15 わふうコールドスロー

さといもコロッケ

ごはん

みそしる

16 バナナ

ほうれん草のノド

ごとう

ポトフ

19 ちょっとはやいけど

とうじ

こんだて

さほのごまからめ

くきわかめのきんぴ

かほちゃのみぞしる

20 こまつなとはくさいの

なっとう

おかかあえ

ごはん

おでん

21 みかん

ハムサラダ

ロールパン

ビーフシチュー

22 おたのしみ

こんだて

☆おたのしみ☆

マカロニサラダ

チキンライス

パンフキン

ポタージュ



★★★ かぜに まけない からだづくり ★★★



なんでも
しっかり
たべましょう



げんきにあそびましょう

はやくおましよう

