

12月

献立表



月		14	28	・牛乳 ・こつぶビーノ	・味噌おでん ・ほうれん草のごま和え ・バナナ	・ミルク ・菓子
火	1	15		・牛乳 ・きゅうりのカリカリ漬け	・クリームシチュー ・人参シリシリ ・パイン缶	・ミルク ・エアリアル
水	2	16		・牛乳 ・ポイル人参	・はんぺんとチーズのコロコロフライ ・ポイルキャベツ ・豆腐の清まし汁	・みかん ・ぼかうけ
木	3	17		・牛乳 ・たべっこベイビー	・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・りんご	・おにぎり
金	4	18		・牛乳 ・バナナ	・ヨーグルト入りカレー ・リンゴドレッシングサラダ ・みかん	・ミルク ・いかちび
土	5	19		・牛乳 ・菓子	・鶏の唐揚げ ・生野菜 ・味噌汁	・リングドーナツ

月	7	21		・牛乳 ・えびちび	・南瓜の煮しめ ・わかめときゅうりの酢の物 ・みかん	・ココアケーキ
火	8	22		・牛乳 ・みかん缶	・石狩鍋 ・小松菜のサラダ風おひたし ・大豆とじゃこの照り煮	・お好み焼き
水	9	23		・牛乳 ・南瓜のごま煮	・中華風きんぴら ・里芋のサラダ ・りんご	・ミルク ・新潟仕込みこだわりの塩せんべい
木	10	24		・牛乳 ・マンナビスケット	・あんかけ卵焼き ・さつまいもと人参のほっくり白和え ・みかん	・ミルク ・菓子
金	11	25		・牛乳 ・もも缶	・魚の揚げ煮 ・温野菜サラダ ・人参の味噌汁	・ミルク ・ラングドシャ
土	12	26		・牛乳 ・菓子	・五目ラーメン ・なま酢	・クロワッサン

誕生会 #####

木曜日

・わかめごはん

・ピザバーグ ・こぶき芋

・コンソメスープ

☆おやつ *牛乳 *フルーツケーキ

12月うまれのおともだち

おたんじょうびおめでとう!

うがいのしかた



しょくじのあとは…

クチュクチュうがいをする



そとからかえったら…

ガラガラうがいをする



それぞれ2～3かいずつやってみよう