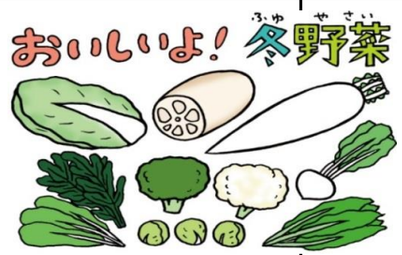
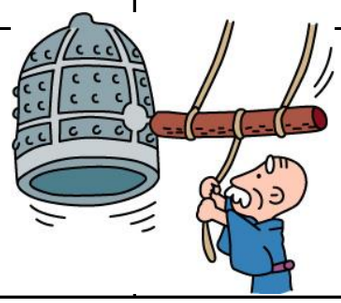
12月 きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の目標 にほんのしょくぶんかをしろう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3日 ごはん とうふのちゅうかに バンサンスー やきぎょうざ	4日 ごはん きびなごからあげ マーボーだいこん もやしのナムル	5日 パン　レーズンクリーム みそラーメン だいこんサラダ	6日 ごはん とりにくのねぎみそやき おかかあえ のっぺいじる	7日 ごはん はなっこりーのごまマヨあえ おでん あじつけのり
10日 ごはん ししゃもフライ もやしのごまあえ ぶたじる	11日 ごはん ホイコウロウどん はるさめスープ オレンジ	12日 こくとうパン ふゆやさいのクリームに フレンチサラダ	13日 ごはん やまぐちやさいのカレー キャベツとツナのサラダ	14日 ごはん さばやくみたれかけ こんぶあえ とうにゅうみそしる
17日 パン　いちごジャム とりにくからあげ コーンのサラダ　コンソメスープ　クリスマスケーキ	18日 ごはん さばゆずふうみ カツノリあえ ほうとう			
	一年をふりかえって すききらいせず たべられましたか