

月	火	水	木	金
1 <div> <div>ホイコーロー</div> <div> <div>ごはん</div> <div>ちゅうか スープ</div> </div> </div>	2 <div> <div>じゃこ あえ</div> <div> <div>いかの てりに</div> <div> <div>あつあげと だいこんの もの</div> </div> </div> </div>	3 <div> <div>チーズ ポテト</div> <div> <div>とりにくの マスタードやき</div> <div> <div>こくとう パン</div> <div>だいずの トマトスープ</div> </div> </div> </div>	4 <div> <div> <div>チョコレギ サラダ</div> <div> <div>1・2ねん 1こ ほか 2こ</div> <div>にらまんじゅう</div> </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div> <div>ポーチントレ スープ</div> </div> </div> </div>	5 <div> <div> <div>いわしの ごもくまめ</div> <div> <div>カリカリフライ</div> <div>2び</div> </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div> <div>ぐだくさん みそしる</div> </div> </div> </div>
8 <div> <div>キーマカレーのぐ</div> <div> <div>↓</div> <div> <div>ごはん</div> <div>ツナ サラダ</div> </div> </div> </div>	9 <div> <div> <div>のり あえ</div> <div> <div>さわらの さいきょうやき</div> <div> <div>かんとうに</div> </div> </div> </div> </div>	10 <div> <div> <div>かぼちゃと まめのサラダ</div> <div> <div>ごもく うどん</div> <div> <div>こがた げんまいパン</div> </div> </div> </div> </div>	11 <div> <div> <div>ビビンバどんのぐ</div> <div> <div>↓</div> <div> <div>ごはん</div> <div>わかめ スープ</div> </div> </div> </div> </div>	12 <div> <div> <div>こまつなと はくさいの ごまあえ</div> <div> <div>ぶりのみそ づけフライ</div> <div> <div>もちもち だんごじる</div> </div> </div> </div> </div>
15 <div> <div> <div>キャベツの うめあえ</div> <div> <div>てりやき ハンバーグ</div> <div> <div>ふゆやさいの みそしる</div> </div> </div> </div> </div>	16 <div> <div> <div>かおりあえ</div> <div> <div>さばの カレーやき</div> <div> <div>けんちん じる</div> </div> </div> </div> </div>	17 <div> <div> <div>オニオン サラダ</div> <div> <div>トマト オムレツ</div> <div> <div>さつまいもの シチュー</div> </div> </div> </div> </div>	18 <div> <div> <div>クリスマスデザート</div> <div> <div>コーン サラダ</div> <div> <div>フライドチキン</div> <div>はっこう にゅう</div> </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div> <div>コンソメ スープ</div> </div> </div> </div></div>	19 <div> <div> <div>れんこんの きんぴら</div> <div> <div>めばるの しおこうじやき</div> <div> <div>かぼちゃの みそしる</div> </div> </div> </div> </div>
22 <div> <div>ハヤシライスのぐ</div> <div> <div>↓</div> <div> <div>ごはん</div> <div>カラフル サラダ</div> </div> </div> </div>	<div> <div> <div>いなべさんのしよくざい</div> <div>こめ、たまご、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、さつまいも、こまつな</div> </div> <div> <div>きゅうしよくもくひょう「やさいをたべよう」</div> <div> <div>おお</div> <div>ふゆ</div> <div>やさい</div> <div>た</div> <div>ふせ</div> </div> <div> <div>ビタミンの多い「冬の野菜」を食べてかぜを防ごう！！</div> <div>まいしよくやさい た やさい いちにち やく ぐらむひつよう ぐらむ た</div> <div>毎食野菜を食べていますか？野菜は1日に約300g必要です。300g 食べるためには、</div> <div>しよく た たいせつ やさい ひ とお</div> <div>3食しっかり食べることが大切です。野菜は火を通すと、</div> <div>「かさ（量）」がへるので、生で食べるよりも食べやすくなりますよ。</div> </div> </div> </div>			