

2025年 12月こんだてひょう



Aコース

げつ	か	すい	もく	きん
<h2>一きゅうしょくもくひょう</h2>				
<h3>た よくかんで食べましょう</h3>				
ごはんのサイズ表（グラム数は精米量で表示）	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)	
1・2年生	50g	60g		
3・4年生	70g	75g	80g	
5・6年生	90g	100g		



1日	2日	3日	4日	5日
<p>ぎゅうにゅう ソース パン ボイルやさい かぶの コロッケ たまごスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ とりごぼうごはん (むぎごはん小) はるさめじる</p>	<p>ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに あじつけのり ごはん ぶたじる</p>	<p>ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルキャベツ パン クリームスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきまめ ごはん すまじる</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>ぎゅうにゅう ほうれんそうソテー^ト バターパン ポルシチ</p>	<p>ぎゅうにゅう こまツナあえ わかめごはん(大) じゃぶに</p>	<p>ぎゅうにゅう きんときまめの ふくじんづけ かきあげ ごはん だいこんのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう りんご パン あげしゅうまい タイピーエン</p>	<p>ごまドレッシング ぎゅうにゅう ツナとだいじの サラダ ふゅやさいカレー (むぎごはん大)</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>ぎゅうにゅう チーズ ピーフンいいりやさいいため こくとうパン ポトフ</p>	<p>ぎゅうにゅう ホキのみぞれかけ ふりかけ(かつお) ごはん ワンタンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう やさいのあまことに ひじきつくだに ごはん ごまに</p>	<p>マヨネーズタイプ ドレッシング だいこんサラダ クリスマスケーキ パン フライドチキン こめご マカロニスープ クリスマスマニュ</p>	<p>みかん ぎゅうにゅう にしんのあげに ごはん(小) ほうとう とうじメニュー</p>

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発達を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------