




こんげつ よていこんだてひょう 今月の予定献立表

月		火		水		木		金	
ぎゅうにゅう 牛乳	1	ぎゅうにゅう 牛乳	2	ぎゅうにゅう 牛乳	3	ぎゅうにゅう 牛乳	4	ぎゅうにゅう 牛乳	5
ごはん		ごはん		まいたけごはん		こくせん こむぎ 国産小麦のバターロール		ごはん	
てづく 手作りふりかけ		さばのなんばん づ さばの南蛮漬け		ぎせい とうふ ぎせい豆腐		かぼちゃコロッケ		とりにく 鶏肉のねぎみそ焼き	
だいこん ふたにく 大根と豚肉のべっこう煮		あおな こうや とうふ 青菜と高野豆腐の炒り煮		やさい ず あ 野菜のごま酢和え		せんぎ せん切りキャベツ		さつま芋のいも す あ さつま芋の素揚げ	
やさい じる やさい汁		はくさい しる 白菜のみそ汁		みぞれ じる みぞれ汁		れんこんサラダ		あおな ゆず か あ 青菜の柚香和え	
くだもの						だいこん 大根のスープ		すまし じる すまし汁	
ぎゅうにゅう 牛乳	8	ぎゅうにゅう 牛乳	9	ぎゅうにゅう 牛乳	10	ぎゅうにゅう 牛乳	11	ぎゅうにゅう 牛乳	12
ごはん		チキンドライカレーライス		けんちんうどん		ごはん		ごはん	
チキンパナソテー		てづく ふくじんづ 手作り福神漬け		やさい しらす あ 野菜のしらす和え		とりにく こうみ 鶏肉の香味しょうゆ焼き		もち米 しゅうまい もち米しゅうまい	
ゆでブロッコリー		ブロッコリーのツナ入サラダ		じゃが いも あ に じゃが芋の揚げ煮		のり しお のり塩ポテト		もやし のナムル	
かぼちゃサラダ		くだもの				だいこん ず あ 大根のごま酢和え		はるさめ 春雨サラダ	
かくぎ やさい 角切り野菜のスープ						キャベツと厚揚げのみそ汁		にらたま じる にらたま汁	
ぎゅうにゅう 牛乳	15	ぎゅうにゅう 牛乳	16	ぎゅうにゅう 牛乳	17	ぎゅうにゅう 牛乳	18	ぎゅうにゅう 牛乳	19
ごはん		ごはん		おうごん 黄金スープの		ごはん		ごはん	
マーボー とうふ マーボー豆腐		さけ 鮭のムニエルきのこソース		しょうゆラーメン		とうふ 豆腐ハンバーグ		とり 鶏のから揚げ	
やさい ちゅうか あ 野菜の中華和え		しらたき い に しらたきの炒り煮		にく やさい いた 肉野菜炒め		にんじん 人参のグラッセ		ブロッコリーのごまあえ	
はくさい はるさめ 白菜と春雨のスープ		やさい 野菜たっぷりみそ汁		カレー味 フライドポテト		いか だいこん にもの いかと大根の煮物		ポテトサラダ	
						じゃが いも しる じゃが芋のみそ汁		キャベツのみそ汁	
ぎゅうにゅう 牛乳	22	ぎゅうにゅう 牛乳	23	ぎゅうにゅう 牛乳	24	<p>ねんまつ ねんし 年末・年始とおいしいものがたくさん食べられる楽しい冬休み。暴飲暴食には、気を付けて、野菜やくだものをしっかり食べるように心がけましょう。寒い冬を元気に過ごしましょう。</p> 			
ごはん		きなこ揚げパン		チキンライス					
ごもく たまごや 五目卵焼き		ふゆ やさい 冬野菜のカレースープ		ブロッコリーと					
だいこん 大根おろし		グリーンサラダ		カリフラワーのサラダ					
はくさい 白菜のゆずみそ和え				かぶのトロトロスープ					
かぼちゃのみそ汁				プリン					