



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
牛乳 ごはん 手作りふりかけ 大根と豚肉のべっこ煮 やさい汁 くだもの	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け 青菜と高野豆腐の炒り煮 白菜のみぞ汁	牛乳 まいたけごはん させい豆腐 野菜のごま酢和え みぞれ汁	牛乳 国産小麦のバターロール かぼちゃコロッケ せん切りキャベツ れんこんサラダ 大根のスープ	牛乳 ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き さつま芋の素揚げ 青菜の柚香和え すまし汁
牛乳 ごはん チキンパナソティー ゆでブロッコリー かぼちゃサラダ 角切り野菜のスープ	牛乳 チキンドライカレーライス 手作り福神漬け プロッコリーのツナリースサラダ くだもの	牛乳 けんちんうどん 野菜のしらす和え じゃが芋の揚げ煮 大根のごま酢和え キャベツと厚揚げのみぞ汁	牛乳 ごはん 鶏肉の香味じょうゆ焼き のり塩ポテト 大根のごま酢和え にらたま汁	牛乳 ごはん もち米しゅうまい もやしのナムル 春雨サラダ にらたま汁
牛乳 ごはん マーぼー豆腐 野菜の中華和え 白菜と春雨のスープ	牛乳 ごはん 鮭のムニエルきのこソース しらたきの炒り煮 野菜たっぷりみぞ汁	牛乳 黄金スープの しょうゆラーメン 肉野菜炒め カレー味フライドポテト	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ いかと大根の煮物 じゃが芋のみぞ汁	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ プロッコリーのごまあえ ポテトサラダ キャベツのみぞ汁
牛乳 ごはん 五目卵焼き 大根おろし 白菜のゆずみそ和え かぼちゃのみぞ汁	牛乳 きなこ揚げパン 冬野菜のカレースープ グリーンサラダ	牛乳 チキンライス プロッコリーと カリフラワーのサラダ かぶのトロトロスープ プリン	年末・年始とおいしいものがたくさん食べられる楽しみな冬休み。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心がけましょう。寒い冬を元気に過ごしましょう。	

