



日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午後のおやつ
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]	
12/1 土	ごはん ★ 魚のみそマヨ焼き 粉吹き芋 ★ チンゲン菜の和え物 すまし汁 牛乳	こめ たまごなしまよねーず さとう じゃがいも ぶ	さんま とりにく ぎゅうにゅう	ばせり ちんげんさい はくさい にんじん だいこん えのきだけ みつば	ジャムサンド
12/3 月	★ 鶏そぼろ丼 りんご 牛乳	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま さといち	とりにく こうやとうふ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ いんげん ぎょうにんじん びーまん ねぎ りんご	おからココアケーキ
12/4 火	ごはん ★ タンドリーチキン じゃこ入りサラダ じゃがいもの煮物 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく よーぐると しらすほし ぎゅうにゅう	しょうが ぶろっこりー にんじん しめじ だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	フルーチェ クラッカー
12/5 水	ごはん ★ 鮭のクリームシチュー ★ スパゲティソテー ★ フロッコリーの和え物 牛乳	こめ ほわいとるー すばげてい あぶら	さけ ういんなー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ はくさい ぐりんびーず とまとみずに びーまん しめじ ぶろっこりー	さつまいもケーキ
12/6 木	★ けんちんうどん ★ えびの天ぷら ★ 野菜の和え物 ★ りんご 牛乳	うどん さといち こんにゃく こむぎこ てんぷらこ あぶら	ぶたにく あつあげ えび ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しめじ ねぎ きゃべつ みすな たまねぎ りんご	おにぎり いりこ
12/7 金	★ おもち ★ おにぎり ★ 鶏肉の照り焼き ★ ほうれん草のこま和え ★ 豚汁 みかん ジョア	もちこめ ちんねい さとう ごま さといち	きなこと とりにく ぶたにく やきとうふ じゃあ	ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ みかん	チーズトースト
12/8 土	ごはん ★ 豚肉の生姜焼き ★ みそサラダ ★ ポイルフロッコリー すまし汁 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	玉ねぎ しょうが びーまん きゃべつ にんじん もやし きゅうり えのきだけ みつば	クラッカーサンド
12/10 月	ごはん ★ はまちの塩麹焼き ★ 里芋と切昆布の煮物 ★ ほうれん草の和え物 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら さといち	はまち こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ ほうれんそう こん だいこん ねぎ	からあげおにぎり いりこ
12/11 火	★ 中華おこわ ★ 豆腐と豚肉のとろみ煮 ★ キャベツのスープ ★ ミニゼリー 牛乳	こめ ちんねい こんにゃく ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ぜりー	とりにく とうふ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい ぶろっこりー きゃべつ	ふわふわスコーン
12/12 水	ごはん ★ 魚の野菜あんかけ ★ 納豆和え ★ 焼きさつまいも ★ あられ汁 牛乳	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	あかうお なっとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう きゃべつ こん だいこん ごぼう しめじ みつば	サラダサンド
12/13 木	いなりまぜ ごはん ★ 肉じゃが ★ 小松菜のじゃこあえ ★ みそ汁 ★ りんご 牛乳	こめ ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにく しらすほし あぶらあげ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし ねぎ はくさい えのきだけ りんご	ココアトースト
12/14 金	チキンライス ★ フライドチキン ★ ポテトサラダ ★ 野菜スープ ★ みかん 野菜ジュース	こめ じゃがいも からあげ あぶら たまごなしまよねーず やさしいじゅーす	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ ぶろっこりー ぐりんびーず あかびーまん きゅうり こん かぶ ばせり	牛乳かん クラッカー
12/15 土	★ ほうとう風 ★ うどん ★ 高野豆腐の煮物 ★ みかん 牛乳	うどん さとう	ぶたにく こうやとうふ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ みかん	おにぎり いりこ
12/17 月	★ カレーライス ★ ビーンズサラダ ★ ごぼうチップ ★ クリスマステデザート	こめ さつこくまい じゃがいも さつまいも かたくりこ たまごなしまよねーず でざーと	ぶたにく つなみずに みずにだいす あおのり	にんじん たまねぎ かぼちゃ ぐりんびーず ぶろっこりー きゃべつ きゅうり こん ごぼう	マカロニきな粉 牛乳
12/18 火	ゆかりごはん ★ 肉豆腐 ★ 小松菜のあえ物 ★ 焼きししゃも ★ みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう さつまいも	とうふ ぶたにく ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし はくさい かいわれ	チョコチャンク スコーン
12/19 水	ごはん ★ 鶏肉と野菜のみそ炒め ★ 納豆サラダ ★ じゃが玉スープ 牛乳	こめ さとう あぶら たまごなしまよねーず じゃがいも	とりにく ういんなー たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん きゅうり ほうれんそう こん みすな	きな粉ケーキ
12/20 木	ごはん ★ 焼き魚のおろしあんかけ ★ キャベツのこま酢和え ★ もすくのみそ汁 ★ バナナ 牛乳	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ごま	さば わかめ かいそう とりにく あつあげ もすく ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ もやし きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ ばなな	さつまいもスティック
12/21 金	★ かぼちゃ入り ★ マーボ丼 ★ フロッコリーサラダ ★ はるさめスープ ★ ミニチーズ 牛乳	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ さとう はるさめ でざーと	とうふ ぶたにく とりればーみずに ちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しょうが ほししいたけ ぶろっこりー きゃべつ きゅうり にら	シュガートースト
12/22 土	わかめ麦ごはん ★ 筑前煮 ★ キャベツの梅和え ★ みそ汁 ★ りんご 牛乳	こめ おしむぎ あぶら さとう	とりにく あつあげ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん れんこん にんじん ぐりんびーず きゅうり きゃべつ はくさい ねぎ りんご	米粉ケーキ
12/24 月	振替休日				
12/25 火	ごはん ★ キャベツとベーコンのスープ煮 ★ 鮭フライ ★ ほうれん草の和え物 ★ みかん 豆乳	こめ ベーこん こむぎこ てんぷらこ ばんこ あぶら	とうふ さけ とうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん ぶろっこりー ほうれんそう はくさい みかん	きな粉トースト
12/26 水	ふりかけごはん ★ 煮魚 ★ 里芋のそぼろ煮 ★ フロッコリーのじゃこ和え ★ 豚汁 牛乳	こめ さといち さとう	いたわかめ ころめばる とりにく ひじき しらすほし ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ぶろっこりー きゃべつ しいたけ ねぎ	人参ミルクケーキ
12/27 木	★ すき焼き丼 ★ ほうれん草と大根のサラダ ★ 豆腐のみそ汁 ★ みかん 牛乳	こめ さとう あぶら こんにゃく たまごなしまよねーず	ぎゅうにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし だいこん えのきだけ かいわれ みかん	さつまいもクッキー
12/28 金	ごはん ★ 鶏肉のみそ照り焼き ★ かにかまサラダ ★ かぼちゃスープ ★ ミニゼリー 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ぜりー	とりにく かにかまほまほこ とうにゅう ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり かぼちゃ たまねぎ ばせり	焼きそばパン

※材料の都合により献立が変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。

