



12月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	パセリごはん メンチカツ はなやさい 花野菜のペペロンチーノ かぼちゃサラダ	ごはん とうふ ^{やさい} 野菜ハンバーグ わふう ^{やさい} 和風ツナサラダ きんときまめ ^{あまに} 金時豆の甘煮	ごはん とりの ^{たつたあ} 竜田揚げ カラフル野菜ソテー アップルポテト	ごはん はるま ^{はるま} 春巻き しゅうまい のざわな ^{ぶたにく} ^{いた} もの 野沢菜と豚肉の炒め物 にゅうい ^{どうふ} 乳乃豆腐
8日	9日	10日	11日	12日
むぎ 麦ごはん ごもくたまご ^{あまず} 五目卵の甘酢あんかけ やさい ^あ 野菜のごまみそ和え だいがくいも 大学芋	ロールパン しろみ ^{かな} 白身魚フライ ポークビーンズ フルーツヨーグルト ^あ 和え (^{かん} ^{おうとうかん} パイン缶・黄桃缶)	ごはん すき焼き ^や 風煮 ^{ふうに} やさい ^{うめ} ^あ 野菜の梅のり和え オレンジゼリー	ごはん あげ ^{ぎょうざ} 揚げぎょうざ あつあ ^{はくさい} ^{うまに} 厚揚げと白菜の旨煮 はるさめ ^{はるさめ} 春雨サラダ	ごはん さかな ^{ちゅうかうふう} 魚の中華風ステーキ ブロッコリーとコーンのソテー じゃがいもと蒸し ^む 鶏 ^{どり} のマヨサラダ
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん ししゃもの ^{しよくあ} 2色揚げ (^{あお} 青のり・カレー) ぶたにく ^{とうふ} 豚肉と豆腐のみぞれ煮 わかめサラダ	しよく ^{しよく} 食パン+いちごジャム とり ^{にく} ^{ふゆ} ^{やさい} 鶏肉と冬野菜のクリーム煮 ^に カレーコロッケ ツナサラダ	ごはん えびと豆腐 ^{とうふ} のチリソース煮 ^に ほうれん草 ^{そう} ともやしのナムル みかん	パセリごはん ハンバーグトマトソース かいそう ^{かいそう} 海藻サラダ ガーリックポテト	ごはん チキン ^{なんばん} 南蛮 やさしい ^た 野菜炒め マンゴープリン
22日	23日			
むぎ 麦ごはん さかな 魚のゆずみそだれ ごもく 五目きんぴら かぼちゃのいとこ煮 ^に	パセリごはん フライドチキン ふゆ ^{やさい} 冬野菜のラタトゥイユ コーンサラダ ガトーショコラ(乳・卵・小麦不使用)			

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※ 水筒・箸・ｽﾌﾟｰﾝ等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価：エネルギー520kcal たんぱく質16.2g 脂質15.9g 食塩相当量1.8g