



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 とうふ野菜ハンバーグ わふう 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 とりの竜田揚げ やさい カラフル野菜ソテー アップルポテト | ごはん 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 にゆいどうふ 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 あます 五目卵の甘酢あんかけ やさい 野菜のごまみそ和え だいがくいも 大学芋 | ロールパン しろみざかな 白身魚フライ ポークビーンズ フルーツヨーグルト和え かん おうとうかん (パイン缶・黄桃缶) | ごはん すき焼き風煮 や ふうに 野菜の梅のり和え オレンジゼリー | ごはん 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 春雨サラダ | ごはん さかな ちゅうかふう 魚の中華風ステーキ ブロッコリーとコーンのソテー じゃがいもと蒸し鶏のマヨサラダ |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| ごはん ししゃもの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 | しょく 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 カレーコロッケ ツナサラダ | ごはん えびと豆腐のチリソース煮 とうふ ほうれん草ともやしのナムル みかん | パセリごはん ハンバーグトマトソース かいそう 海藻サラダ ガーリックポテト | ごはん なんばん チキン南蛮 やさしいいた 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 | パセリごはん フライドチキン ふゆやさい 冬野菜のラタトウイユ 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・スプ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