



# 12月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
<b>1日</b> 鶏の唐揚げ 野菜のゆかり和え パリパリピザ	<b>2日</b> ごま風味肉じゃが 五目納豆 チヂミ	<b>3日</b> 肉団子スープ カルシウムサラダ さつまいも蒸しパン	<b>4日</b> ほうれん草の卵焼き レバーサラダ チーズサフレ	<b>5日</b> サバの味噌煮 蓮根のきんぴら フルーツサンド	<b>6日</b> 焼きそば いんげんのごま和え クッキー
鶏肉トマト ちりめん 人参 胡瓜 キャベツ	牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 厚揚げ 糸こんにゃく いんげん 納豆 ちりめん たくあん 小松菜	鶏ミンチ 豆腐 小松菜 玉葱 人参 白菜 ニラ 春雨 ちりめん チーズ キャベツ 胡瓜	豚ミンチ 卵 ほうれん草 玉葱 人参 フロッコリー 鶏レバー 胡瓜 レタス ジャガイモ	サバ フロッコリー 蓮根 ごぼう 人参 いんげん 糸こんにゃく	豚肉 蒲鉾 人参 玉葱 キャベツ もやし 中華麺 いんげん 胡瓜
<b>8日</b> 魚のお好み焼き レバー煮 青海苔ポテト	<b>9日</b> 冬野菜カレー コーレスローサラダ バナナオートミールスコーン	<b>10日</b> ささみのパン粉焼き レタスのごま酢和え じゃこわかめおにぎり	<b>11日</b> けんちん汁 小松菜たむる ホットケーキ	<b>12日</b> 麻婆豆腐 春雨の中華和え ミルクもち	<b>13日</b>   <b>お遊戯会</b>
鶏ミンチ エ/ミンチ キャベツ 人参 葱 フロッコリー 鶏レバー 糸こんにゃく ニラ	豚肉 かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ 白菜 大根 ごぼう ピーマン ハム 胡瓜 キャベツ 切干大根	ささみ 卵トマト ツナ レタス 胡瓜 人参 コーン わかめ	鶏肉 豆腐 里芋 大根 ごぼう 油揚げ 干椎 こんにゃく 小松菜 胡瓜 切干大根 人参	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ゆで筍 葱 干椎茸 ハム 春雨 胡瓜	
<b>15日</b> 豚汁 かぼちゃサラダ フラウニー	<b>16日</b> 鮭の味噌焼き かみかみサラダ 焼いも	<b>17日</b> カレー風味チキン 豆腐と小松菜の味噌汁 磯おにぎり	<b>クリスマス会食</b>		<b>20日</b> 肉味噌スパゲティ シーザーサラダ ビスケット
豚肉 玉葱 人参 ごぼう 大根 葱 里芋 干椎茸 油揚げ ハム かぼちゃ 胡瓜	鮭 フロッコリー イカ ごぼう 胡瓜 人参 コーン	鶏肉トマト 豆腐 小松菜 玉葱 人参 葱	<b>クリスマス会食</b>		豚ミンチ 人参 玉葱 しめじ ピーマン スパゲティ ベーコン レタス 胡瓜
<b>22日</b> かぼちゃのそぼろ煮 青菜の納豆和え パンプキンパイ	<b>23日</b> 白身魚の野菜あんかけ フロッコリーのおかか和え 小豆蒸しパン	<b>24日</b> ポークビーンズ 野菜のごま和え クリスマスケーキ	<b>25日</b> 高野豆腐の中華炒め ひじきの和え物 マシュマロスナック	<b>26日</b> 和風オムレツ 厚揚げの煮物 やせうさ	<b>27日</b> 牛とじうどん 昆布煮 おせんべい
牛ミンチ かぼちゃ 玉葱 人参 糸こん 干椎 厚揚げ いんげん 納豆 小松菜 ちりめん	白身魚 人参 玉葱 ピーマン フロッコリー 胡瓜 もやし	豚肉 大豆 玉葱 人参 ジャガイモ しめじ ピーマン 胡瓜 小松菜 切干大根	豚肉 卵 高野豆腐 玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 干椎茸 ハム ひじき 胡瓜 コーン	豚ミンチ 卵 切干大根 わかめ 玉葱 人参 フロッコリー 厚揚げ 白菜	牛肉 卵 人参 玉葱 葱 えのき うどん麺 昆布 干椎茸 いんげん 厚揚げ



冬野菜をたくさん食べて  
寒さや病気に負けない体づくりをしましょう！

※18日は、クリスマスメニューで  
パンが出ますので、すみれ・たんぽぽ・  
ひまわり組さんの白ごはんはいりません。

