

12月の献立

	月	* 火	水 *	木	金 *	土 *
	* 1				1	2
おむすび					<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのコンソメスープ ポークビーンズ 大根の胡麻ネーズ和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん バナナ
おもち					きな粉パンケーキ 牛乳	胡麻クッキー 牛乳
	* 4	5 *	6 *	7	8	* 9
おむすび	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のすまし汁 さばの味噌煮 里芋の胡麻和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん エリンギのスキム入味噌汁 のりあげ キャベツの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜のすまし汁 いかと大根の煮物 おからのサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん さつまいもの味噌汁 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根のすまし汁 肉じゃが 小松菜のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 和風スパゲティ ネーブル
おもち	スイートポテト 牛乳	柿 牛乳	黒糖むしばん 牛乳	煮豆 牛乳	じゃこおむすび お茶	おからぼうろ 牛乳
	* 11	* 12	13 *	14 *	* 15	16 *
おむすび	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜の味噌汁 大根と豚肉の煮物 大豆サラダ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん けんちん汁 まぐろの野菜揚げ 柿なます 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ハッシュドビーフ さつまいもサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉汁 さけのちゃんちゃん焼 ほうれん草のお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もやしの味噌汁 牛肉のすき焼き煮 ブロッコリーのお浸し りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんうどん バナナ
おもち	きな粉ラスク 牛乳	りんご 牛乳	青菜おむすび お茶	豆乳パンケーキ 牛乳	里芋 ポンデケーキ 牛乳	ひじきクッキー 牛乳
	* 18	19 *	20 *	21 *	22	* 23
おむすび	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん なめこの味噌汁 筑前煮 小松菜の胡麻和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 さけのバター焼き 大根とハムの磯和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きくらげの中華スープ 麻婆白菜 パンサンズー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぶの味噌汁 たらの甘酢あんかけ 南瓜の煮物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ミートスパゲティ ネーブル
おもち	りんごマフィン 牛乳	チンピン 牛乳	ふかし芋 牛乳	さけおむすび お茶	人参蒸しパン 牛乳	小豆スコーン 牛乳
	* 25	26 *	27	* 28	* 29	* 30
おむすび	<ul style="list-style-type: none"> ごはん クリームシチュー 鶏肉のマーマレード煮 白菜とりんごのサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん キャベツのスキム入味噌汁 さばの竜田揚げ 粉ふき芋 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめのすまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのコンソメスープ 凍り豆腐のカレー煮 海藻サラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン バナナ 	<p>よい お年を!!</p>
おもち	クリスマス ドーナツ カルピス	みかん 牛乳	ゆかりおむすび お茶	マカロニの あべかわ 牛乳	おせんべい 他 牛乳	

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・べんぎん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつとの献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。