

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、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。