

12月の献立

	※ 月	火 ※	水	木	金	土 ※
	2 ※	3	4	5 ※	6	7
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 キャベツのお浸し りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 切干大根の味噌汁 牛肉のすき焼き煮 ほうれん草の胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくスープ ポークビーンズ 大根の胡麻ネーズ和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もやしのすまし汁 のりあげ キャベツの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこの味噌汁 大根と豚肉の煮物 おからサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン ネーブル
おやつ	小豆マフィン 牛乳 ※	ふかし芋 牛乳	きな粉パンケーキ 牛乳	※ 柿 牛乳	ゆかりおむすび お茶 ※	胡麻クッキー 牛乳
	9	10	※ 11	12	13	14
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのコンソメスープ ポークソテー 大豆サラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 干草焼き ブロッコリーのお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ごぼうのすまし汁 さけのちゃんちゃん焼 柿の白和え 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん ぎくらの中華スープ 麻婆白菜 ハンサンスー みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいものスキム入味噌汁 まぐろの野菜揚げ 小松菜のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん ネーブル
おやつ	きな粉ラスク 牛乳 ※	青菜おむすび お茶	※ りんご 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳 ※	煮豆 牛乳 ※	おからボーロ 牛乳 ※
	16 ※	17	18 ※	19	20	21
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨の中華スープ 豚肉の生姜焼き 切干大根の中華サラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん かき玉汁 肉じゃが ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのコンソメスープ 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜の味噌汁 たらこの甘酢あんかけ 南瓜の煮物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ミートスパゲティー バナナ
おやつ	スイートポテト 牛乳 ※	さけおむすび お茶	※ みかん 牛乳	りんごマフィン 牛乳	※ 人参蒸しパン 牛乳	※ きな粉クッキー
	23 ※	24	25	26 ※	27	28
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 いかと大根の煮付け 里芋の胡麻和え ネーブル 	<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"> ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 さけのオーロラソースかけ キャベツとコーンのサラダ ネーブル 	<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 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 根菜カレー 海藻サラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> かやくうどん バナナ
おやつ	※ チンピン 牛乳	クリスマス ドーナツ カルピス	※ じゃこマヨ トースト 牛乳	豆乳パンケーキ 牛乳	マカロニの あべかわ 牛乳 ※	クラッカー 他 牛乳
			※			※
おひる	<p>~Merry Christmas~</p>					
おやつ	※		※	※	※	

★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・麦ごはんの日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★噛むことを大切にするために、おやつの献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。