

# 12月 こん だて ひょう わくわく献立表

しゅん た もの  
旬の食べ物

ごぼう だいこん ブロccoli  
ほうれんそう みかん



こんげつ もくひょう  
今月の目標

さむ寒さに負けない つよ からだ強い体をつくろう!



1 (木) ぶたどん じゃがもちじる	2 (金) ちくわのいそべあげ きりぼしだいこん のにももの みそけんちんじる
--------------------------	---

5 (月) たらのみそやき ごもくだいず かきたまじる	6 (火) ぶたにくの しょうがいため こふきいも まめまめみそしる	7 (水) きつねうどん ささみカツ ツナごぼうサラダ	8 (木) カレーピラフ マカロニスープ デザート	9 (金) あげギョーザ はるさめの ちゅうかあえ わかめスープ
12 (月) しろみぎかなフライ ごまあえ とりごぼうじる	13 (火) マーボーだいこん ナムル わかたまスープ	14 (水) ハニーロール クリームスパゲティ グリーンサラダ	15 (木) とんかつ ボイルキャベツ いなかじる	16 (金) ビビンバ ちゅうか コーンスープ
19 (月) ふゆやさいかレー かんてんサラダ	20 (火) はるまき ちゅうかマヨサラダ とうふのスープ	21 (水) やきぎかな ふるふきだいこん きみのふるさとみそしる 	22 (木) とりにくの かりんあげ うめおかかあえ すましじる	23 (金) もみのきハンバーグ コーンサラダ はくさいスープ セレクトケーキ
26 (月) 	27 (火) 	28 (水) 		