

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 ブロッコリー
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強い体つよ からだをつくろう!



1(月) あげぎョーザ ナムル わかめスープ	2(火) あじのこうみやき とふこのにも いなかじる	3(水) コッペパン ボロニアステーキ スイートポテトサラダ ミネストローネ	4(木) コロッケ ボイルキャベツ かきたまじる	5(金) カレーライス フルーツあんじん
8(月) たらのごまふうみやき だいずのいそに さつまじる	9(火) にくだんご やさしいため かんてんスープ	10(水) ごもくあんかけうどん ちくわのいそべあげ ツナごぼうサラダ ジョア	11(木) そばろごはん じゃがもち汁	12(金) とりにくの ケチャップあえ コーンサラダ はくさいスープ
15(月) しろみざかなフライ ブロッコリーのおかかあえ みそけんちんじる	16(火) ぶたキムチどん ワンタンスープ くだもの(みかん)	17(水) ハニーロール ボロネーゼ グリーンサラダ	18(木) さけのしおこうじやき おひたし おでん	19(金) スタミナカツ すのもの むらくもじる
22(月) 🍎 さばのこうみあげ ぽんずあえ きみのふるさとみそしる <とうじこんだて>	23(火) もみのキンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ <クリスマスこんだて>	24(水) にくそばろどん ちゅうかコーンスープ	25(木) 	26(金)