

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 ま つよ からだ
寒さに負けない強い体をつくろう！



1 (金)

たきこみごはん
とうふハンバーグ
にゅうめん

4 (月) さけのしおこうじやき うのはなのいりに とりごぼうじる	5 (火) ささみカツ グリーンサラダ オニオンスープ	6 (水) コッペパン タンドリーチキン スパゲティサラダ ポークビーンズ	7 (木) とりにくのたつたあげ れんこんのきんぴら さつまじる	8 (金) キムチチャーハン ワンタンスープ
11 (月) さばのこうみあげ こぶあえ すましじる	12 (火) ギョーザどん ちゅうかコーンスープ	13 (水) ごもくあんかけうどん コロッケ ごまマヨネーズサラダ	14 (木) ふゆやさいかレー フルーツあんじん	15 (金) とんかつ ボイルキャベツ みそけんちんじる
18 (月) とりにくの レモンソース ごまドレサラダ ポテトスープ	19 (火) ぶたにくの しょうがいため こぶきいも とうふのとろとろじる	20 (水) ハニーロール クリームスパゲティ コーンサラダ	21 (木) たらのごまふうみやき ふろふきだいこん きみのふるさとみそしる 	22 (金) もみのきハンバーグ ツナポテトサラダ はくさいスープ セレクトケーキ
25 (月) 	26 (火) 	27 (水) 	28 (木) 	