

12月のこんだて

今年も残り1か月になりました。
寒い日が続いていますが、風邪に負けない元気な
体をつくりましょう。
睡眠と栄養をしっかりとりましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1 金	やきおにぎり		みそラーメン	こまつなの ごまドレッシングあえ		バナナ
4 月	こめこパン		しろいんげんまめの シチュー	さんしょくやさいの あえもの		キウイ
5 火	むぎごはん		しろみざかなの からあげ	はくさいと ほうれんそうの おひたし	あつあげとだいこんの たきあわせ	
6 水	ちゅうかどん			ブロッコリーの ごまドレッシングあえ		バナナ
7 木	ベビーロール		カレーうどん	ビーンズサラダ		オレンジ
8 金	ひじきごはん		さけのフライ	だいこんあえ	とうふのみそしる	
11 月	わかめごはん		にくとやさいのうまに	れんこんサラダ		みかん
12 火	こだいまいり ごはん		てづくりがんも	おかかあえ	じゃがいものみそしる	
13 水	むぎごはん		さばのみそに	きりぼしだいこんの すのもの	まんばのけんちゃん	
14 木	ぜんりゅうふんパン	いちご ジャム	ポトフ	じゃこのてっこつ サラダ		りんご
15 金	ひよこまめいり カレーライス			ブロッコリーのサラダ		ヨーグルト
18 月	ミルクパン		とりにくの ガーリックやき	チーズサラダ	やさいスープ	ぶどうゼリー
19 火	むぎごはん		にこみおでん	こんぶあえ		りんご
20 水	★きぼうこんだて★					
21 木	しっぽくうどん		かぼちゃのかのこあげ	やさいのゆずすあえ		みかん
22 金	ごはん		さけのてりやき	おかかあえ	じゃがいものみそしる	
25 月	もぐもぐ★ チキンライス		えびフライ	ゆでやさい	コーンスープ	クリスマスケーキ
26 火	スイートルール		ぶたにくのトマトに	ブロッコリーの ごまドレッシングあえ		プリン
27 水	ごはん		てづくりハンバーグ	ひじきサラダ	わかめのみそしる	
28 木	ごはん		しろみざかなの あますあんかけ	ほうれんそうの ごまあえ	だいこんのみそしる	

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ