

12月こん だて ひょうわくわく献立表

旬しゅん た ものの食べ物

ごぼう だいこん ブロッコリー
ほうれんそう みかん

今月こんげつ もくひょうの目標

寒さむさに負まけない強つよい体からだをつくろう！

			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 かんでんサラダ	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)		