

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 ま つよ からだ
寒さに負けない強い体をつくろう！

2(月) とりてん すのもの まめまめみそしる	3(火) ぶたにくの しょうがいため こふきいも とうふのとろとろじる	4(水) コッペパン ハムカツ タルタルサラダ ミネストローネ	5(木) マーボーだいこん ナムル わかめスープ	6(金) ぶりのかばやき ごもくだいず あつあげのみそしる
9(月) ふゆやさいかレー フルーツあんじん	10(火) しろみぎかなフライ ひじポテサラダ かきたまじる	11(水) ハニーロール クリームスパゲティ グリーンサラダ	12(木) ちくわのいそべあげ ごまあえ みそけんちんじる	13(金) てんしんはん ワンタンスープ
16(月) チキンチキンごぼう とんじる クレープ	17(火) ギョーザどん ちゅうかコーンスープ	18(水) きつねうどん かぼちゃひきにくフライ ごまマヨネーズサラダ	19(木) うめいりいわしフライ おひたし とりごぼうじる	20(金) とりにくのこうみやき ぽんずあえ きみのふるさとみそしる <とうじこんだて> 
23(月) もみのきハンバーグ ポテトサラダ はくさいスープ クリスマスデザート <クリスマスこんだて>	24(火) さばのこうみあげ かんてんサラダ レタススープ	25(水)  	26(木) 	27(金) 