



12がつ よていこんだて

| | こんだて | ざいりょう | | |
|-----------|---|--|---|---|
| | | (あか) ち・にく・ほねのもとになる | (き) ねつやちからのもとになる | (みどり) からだのちょうしをととのえる |
| 1 (金) | ぎゅうにゅう ごはん こうやとうふのもの そくせきづけ | ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく | ごはん さとう じゃがいも | にんじん ほししいたけ いんげん はくさい たまねぎ |
| 2 (土) | ぎゅうにゅう ナン ドライカレー とうもろこしのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | ナン あぶら | にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ トマト コーン パセリ |
| 4 (月) | ぎゅうにゅう ごはん あげとりとれんこんのあまからあえ かすじる | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん あぶら さとう かたくりこ こんにゃく | にんじん だいこん みずな しょうが れんこん |
| 5 (火) | ぎゅうにゅう こがたパン きつねうどん こんぶいため | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しおこんぶ | こがたパン うどん あぶら | にんじん キャベツ はねぎ たまねぎ |
| 6 (水) | ぎゅうにゅう ごはん たららのピリからにつけ いものこじる | ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ | ごはん さとう さといも かたくりこ | にんじん ごぼう だいこん はねぎ にんにく しょうが |
| 7 (木) | ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン かぶのクリームに ベーコンとやさいのソテー | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | こくさんこむぎパン あぶら | にんじん キャベツ かぶ はくさい たまねぎ |
| 8 (金) | あじわいらンチ ぎゅうにゅう ごはん ひろうすのにつけ ほうれんそうのごまいため おばたみそのぶたじる | ぎゅうにゅう がんもどき ごま ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん あぶら さとう こんにゃく | にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん さつまいも はねぎ |
| 11 (月) | ぎゅうにゅう むぎごはん タイピーエンふう だいがくいも | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ | ごはん おおむぎ ビーフン あぶら さとう あぶら さつまいも | にんじん キャベツ しょうが |
| 12 (火) | ぎゅうにゅう コッペパン ミートグラタンふうにかみ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | コッペパン あぶら じゃがいも こめこマカロニ さとう | にんじん キャベツ にんにく パセリ たまねぎ トマト だいこん コーン |
| 13 (水) | ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのすきやきに かぶとだいこんのゆずふうみあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ | ごはん あぶら さとう つきこんにゃく じゃがいも やきふ | にんじん はくさい だいこん かぶ みずな ゆずかじゅう |
| 14 (木) | ぎゅうにゅう あじつけパン しろみざかなのレモンふうみ とりにくとこまつなのスープ | ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく | あじつけパン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ | にんじん こまつな はくさい レモンかじゅう たまねぎ コーン |
| 15 (金) | ぎゅうにゅう マーボーとうふどん キャベツのスープ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく | ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | にんじん キャベツ ほししいたけ しょうが たまねぎ にんにく |
| 18 (月) | ぎゅうにゅう さばそぼろどん はくさいのみそしる | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ | ごはん あぶら さとう | にんじん はくさい しょうが グリーンピース たまねぎ |
| 19 (火) | ぎゅうにゅう コッペパン ハンバーグ かぼちゃのスープ こめこのカップケーキ | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン | コッペパン こめこのカップケーキ | にんじん キャベツ コーン パセリ かぼちゃ たまねぎ |
| 20 (水) | ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ブロッコリーとにんじんのしょうゆあえ きゅうしょくメニュー コンテストのこんだて | ぎゅうにゅう ごま ぶたにく | ごはん さとう つきこんにゃく じゃがいも | にんじん キャベツ ブロッコリー ごぼう たまねぎ |

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。