



12月のきゅうしょく



12月

12月のもくひょう
すききらいをなくし
なんでも食べよう

1日 (木)

- コッパン
- 牛乳
- 洋風含め煮
- 焼きウィンナー
- キャベツのソテー

2日 (金)

- 麦飯
- 牛乳
- 高野豆腐の酢豚風
- ほうれん草の和え物

5日 (月)

- 米飯
- 牛乳
- カレーライス
- 白菜とコーンのサラダ

6日 (火)

- 大根飯
- 牛乳
- 大豆ミンチカツ
- 小松菜の煮浸し

7日 (水)

- 減量米飯
- 牛乳
- あんかけうどん
- いかの天ぷら
- 手作りひじきふりかけ

8日 (木)

- 黒糖パン
- 牛乳
- ミネストローネ
- ツナポテト
- キャンディチーズ

9日 (金)

- 米飯
- 牛乳
- 飛鳥鍋
- 切り干し大根のさっぱり炒め
- いもまんじゅう
- 【郷土料理：奈良】

12日 (月)

- 米飯
- 牛乳
- キムチチゲ
- 春雨の中華和え
- 焼きぎょうざ

13日 (火)

- レーズンパン
- 牛乳
- 大豆の洋風煮込み
- パスタサラダ

14日 (水)

- 米飯
- 牛乳
- にゅうめん
- 赤魚の煮付け
- じゃが芋の煮物
- 【郷土料理：奈良】

15日 (木)

- 全粒粉コッパ
- 牛乳
- 花野菜のクリームシチュー
- 大根のサラダ
- マーシャルピーンズ

16日 (金)

- 麦飯
- 牛乳
- あぶたま丼
- チンゲン菜とササミの炒め物
- みかん (和泉市)

19日 (月)

- 米飯
- 牛乳
- 冬野菜の味噌汁
- さばの塩焼き
- きんぴらごぼう

20日 (火)

- 米飯
- 牛乳
- 厚揚げのカレー煮
- 小松菜とキャベツのごま風味炒め

21日 (水)

- 牛乳
- がんもの煮物
- かぼちゃコロッケ
- 白菜のだし酢和え
- 【冬至】

22日 (木)

- コッパ(小)
- 牛乳
- 野菜スープ
- マスタードチキン
- クリスマッシュポテト
- ケーキ (クリスマス)

クリスマス
こんだて

