



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
- ・クリスマスッシュポテト
- ・ケーキ (クリスマス)

