




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(金)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の豚豚風
- ・ほうれん草の和え物
- ・アーモンド小魚

4日(月)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・奈良 にゅうめん
- ・さばの塩焼き
- ・チンゲンサイとササミの炒め物

5日(火)




- ・牛乳
- ・鮭と大根の炊き込みご飯
- ・かぼちゃとさつまいものコロッケ
- ・小松菜の煮浸し

6日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・卵焼き
- ・白菜の香味和え
- ・味付けのり


7日(木)



【世界の料理：ベトナム】


- ・全粒粉コッパ
- ・牛乳
- ・フォーボー
- ・バインミー風サンド
- ・卵不使用プリン

8日(金)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・白菜とコーンのサラダ

11日(月)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・キムチチヂ
- ・春雨の中華和え
- ・焼ききょうざ

12日(火)



- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・花野菜のクリームシチュー
- ・大根とツナのサラダ
- ・キャンディチーズ

13日(水)




- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・かにあんかけうどん
- ・まぐろカツ
- ・手作りしそひじきふりかけ

14日(木)




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

15日(金)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・他人丼
- ・根菜の炒め物
- ・みかん

18日(月)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・冬野菜の味噌汁
- ・赤魚の煮付け
- ・一口天のもの

19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

20日(水)



- ・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

21日(木)



- ・コッパパン(小)
- ・牛乳
- ・バイザンヌスープ
- ・フロッコリーのサラダ
- ・鶏の唐揚げ
- ・ケーキ

クリスマス
こんだて

