

令和 4 年度 12 月実施献立

☆今月のめあて… バランスのよい食事をしよう

						12月1日(木)		12月2日(金)	
									
主食		主食		主食		主食	大山小麦 コッペパン	主食	菜めし
主菜		主菜		主菜		主菜	ハンバーグ きのこデミソース	主菜	サーモンコロッケ
副菜		副菜		副菜		副菜	野菜たっぷりシチュー フルーツポンチ	副菜	豆腐のすまし汁 ヤーコンの五目煮
その他		その他		その他		その他		その他	
12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	どんどろけめし	主食	大山小麦小型コッペパン	主食	ご飯
主菜	ジャンボぎょうざ	主菜	さわらの みぞれかけ	主菜	五目たまご焼き	主菜	春巻き	主菜	厚揚げのみそ炒め
副菜	ゆばのスープ かんぴょうのきんぴら	副菜	さつまいものみそ汁 ゆずの香り和え	副菜	雪見汁 ゆかり和え	副菜	具だくさんみそラーメン ツナごぼうサラダ	副菜	八頭きのこのすまし汁 茎わかめ和え
その他		その他		その他		その他		その他	
12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦 コッペパン	主食	ご飯
主菜	チヂミ	主菜	和風おろしハンバーグ	主菜	揚げ豆腐の かにあんかけ	主菜	鶏肉のらっきょう ソースかけ	主菜	カレーのから揚げ
副菜	キムチスープ チャブチェ	副菜	なめこのかきたま汁 きんぴらごぼう	副菜	大根のみそ汁 かぼちゃサラダ	副菜	白菜とうずらたまごのスープ さつまいもサラダ	副菜	さといものみそ汁 ブロッコリーの しょうが炒め
その他		その他		その他		その他		その他	

12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23日(金)	
									
食育の日献立		我が家の自慢料理優秀賞献立				冬至の日献立・クリスマス献立			
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦ツイストパン	主食	ご飯
主菜	やまめの甘酢かけ	主菜	エリンギ入り スタミナ納豆	主菜	さばの ゆずみそかけ	主菜	ローストチキン	主菜	信田煮
副菜	いもこん汁 白菜のおかか和え	副菜	厚揚げのみそ汁 おから炒り煮	副菜	けんちん汁 マカロニサラダ	副菜	かぼちゃポタージュ グリーンサラダ	副菜	豚汁 白和え
その他		その他		その他		その他	米粉カップケーキ	その他	
12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30日(金)	
									
主食		主食		主食		主食		主食	
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	
副菜		副菜		副菜		副菜		副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	