

令和 6 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2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	米粉パン	主食	ご飯
主菜	いわしのおかか煮	主菜	和風ハンバーグ	主菜	笹かまぼこの磯辺揚げ	主菜	秋さけのハーブ焼き	主菜	鶏肉のキムチから揚げ
副菜	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮	副菜	塩こうじのスープ ブロッコリーのしょうが炒め	副菜	はっと汁 炒りごぼう	副菜	ビーフシチュー コールスロー	副菜	ゆばのすまし汁 春雨サラダ
その他		その他		その他	いちごのレアチーズ	その他		その他	
12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)	
									
主食	五穀ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦 小型コッペパン	主食	どんどろけめし
主菜	ほうれんそうオムレツ	主菜	春巻き	主菜	さばの塩焼き	主菜	鶏肉のレモンソースかけ	主菜	平つくね
副菜	和風チキンカレー だいこんサラダ	副菜	星のスープ 大豆のトマト煮	副菜	肉じゃが はくさいのごま和え	副菜	豚汁うどん 海そうサラダ	副菜	さつまいものみそ汁 かおり和え
その他		その他		その他		その他		その他	
12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)	
									
主食	菜めし	主食	ご飯	主食	玄米入りご飯	主食	大山小麦 小型コッペパン	主食	ご飯
主菜	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	主菜	ミートローフ	主菜	シルバーの照り焼き	主菜	ローストチキン	主菜	やまめの甘酢かけ
副菜	かぶのみそ汁 ひじきのごまネーズ	副菜	もずくスープ キャベツのサラダ	副菜	キムチみそ汁 かみかみ和え	副菜	クリームシチュー もみの木サラダ	副菜	さといものみそ汁 小松菜のおかか和え
その他		その他		その他		その他	クリスマスケーキ	その他	

12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食		主食	
主菜	さわらの ゆずみそかけ	主菜	あじフライ	主菜	鶏肉のフレークチーズ 焼き	主菜		主菜	
副菜	白玉雪見汁 のり酢和え	副菜	コーン卵スープ れんこんの炒り煮	副菜	はくさいのみそ汁 らっきょうサラダ	副菜		副菜	
その他	紫いもチップス	その他	りんごゼリー	その他		その他		その他	