

## 令和7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(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	きぬむすめご飯(有機)	主食	大山小麦 コッペパン	主食	キムタクご飯
主菜	ぎょうざ	主菜	いかフライ	主菜	鮭のねぎだれかけ	主菜	星のコロッケ	主菜	厚焼きたまご
副菜	もずくスープ ブルコギ	副菜	油揚げとだいこんのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	副菜	のっぺい汁 柚子和え	副菜	白菜のクリームシチュー 海そうサラダ	副菜	ふのみそ汁 もやしのナムル
その他		その他		その他	いちごクレープ	その他		その他	
12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
主食	きぬむすめご飯(有機)	主食	どんどろけ飯	主食	ご飯	主食	揚げパン	主食	ご飯
主菜	さわらの照り焼き	主菜	鶏肉のらっきょうソースかけ	主菜	デミグラスハンバーグ	主菜	ハムステーキ	主菜	さばのみそ煮
副菜	豚汁 ひじきの炒り煮	副菜	八頭のすまし汁 エリンギとほうれん草の	副菜	コンソメスープ マカロニサラダ	副菜	湯葉のスープ ツナサラダ	副菜	いもこん汁 白菜の煮びたし
その他		その他		その他		その他		その他	
12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
主食	ご飯	主食	みなみにしきご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦 コッペパン	主食	ご飯
主菜	平つくね	主菜	チキンカツ	主菜	いわしのおかか煮	主菜	ハムカツ	主菜	フランクフルト
副菜	豆腐のみそ汁 切干大根の含め煮	副菜	コーン卵スープ 豚肉のキムチ炒め	副菜	雪見汁 ゆかり和え	副菜	春雨スープ グリーンサラダ	副菜	スイートビーフカレー 茎わかめ和え
その他		その他		その他		その他		その他	

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
									
冬至献立		日本全国イッテQ食（宮崎県）		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 小型コッペパン	主食	
主菜	シイラの ゆずみそかけ	主菜	鶏肉の甘酢かけ	主菜	もみの木 ハンバーグ	主菜	ちくわの 磯辺揚げ	主菜	
副菜	かまぼこのすまし汁 かぼちゃサラダ	副菜	ざぶ汁 まだか漬け	副菜	キラキラ星のスープ プロッコリーサラダ	副菜	煮込みうどん だいこんサラダ	副菜	
その他		その他		その他	クリスマスケーキ	その他		その他	