



あか

き

みどり

ひづけ	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひづけ	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
1	ゆかりごはん ほきのさいきょうやき ★ぼてとのかれーそてー ★こんさいとえだまめさらだ しいたけのすましじる	れもんけーき	ほき ★ペーこん ひじき あぶらあげ	ゆかりごはん じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん あすばらがす えだまめ れんこん しいたけ	16	まーぼーどん つなさらだ ちゅうかすーぷ	みにかすたーどぼん	とろふ ぶたみんち	ごはん さとう かたくこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら きゃべつ れたす きゅうり ながねぎ
2	たこらいす ★かみかみごぼうさらだ ちゅうかふうすーぷ	みにべにいもぱん	ぶたみんち ぎゅうみんち しーちきん ★まよねーず わかめ	ごはん しろごま	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんぴーす とまとかん れたす ごぼう もやし きゅうり ほうれんそう	18	ごはん ちきんのさっぱりに とうふちやんぷるー なつとうみそ あおさじる	みにちーずどっく(2ぼん)	とりももにく とうふ なつとう さつまあげ あおさ	ごはん だいずあぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ
4	ごはん ★ちーずめんちかつ あつあげといとこんそてー ★きゅうりとかにかまさらだ とうがのみそしる	たこやき(3こ)	あつあげ わかめ ★かにかま こんにやく	ごはん ★ちーずめんちかつ さとう だいずあぶら	ちんげんさい にんじん きゅうり とうがん ねぎ	19	★おきなわそば やさいかきあげ ★こーるすろーさらだ	いなりずし	さんまいにく ★だいまるかまぼこ ★しろはむ さつまあげ ★まよねーず	おきなわそば やさいかきあげ さとう だいずあぶら	ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし
5	みーとすばげてい ぼてとのいそべあげ こんそめすーぷ	わかめおにぎり	ぶたみんち あおのり	すばげてい じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん きゅうり とうもろこし	20	12月お誕生日会 & お弁当会	かりんとうまんじゅう(2こ)	ほき ★ペーこん ぶたごまにく こんにやく ★かすてらかまぼこ	わかめ ごはん びーまん だいずあぶら おりにふおいる	きゃべつ にんじん びーまん だいこん しいたけ みかん
6	むぎごはん さかなのなんばんそーす ★まかにそてー ふる一つかてる ★ちゅうかふうすーぷ	ぶるーべりーすこーん	ほき ★ういんな ★たまご	むぎごはん まかに はるさめ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん びーまん ふる一つかてる	21	ごはん いかのりまき(2こ) ★にんじんしりしりー もやしのごますあえ たまねぎのみそしる	ぴざとーすと	★たまご しーちきん	ごはん いかのりまき じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら もやし きゅうり
7	ごはん ちきんのみそやき(2まい) かぼちやのそぼろに きりぼしだいこんのなむる こまつなのすましじる	たんなーふあつくるー	とりももにく しーちきん しーちきん	ごはん うずまきふ しろごま さとう ごまあぶら	ながねぎ かぼちや ぐりんぴーす きりぼしだいこん にんじん きゅうり こまつな	22	とうんじーじゅーしー ちきなーいため うむくじてんぶら ★みにここあわつふる とうがんのすましじる	ぶらうにー	ぶたごまにく さつまあげ しーちきん とうふ	ごはん うむくじてんぶら ★ここあわつふる だいずあぶら	しいたけ にんじん ねぎ からしな にんじん たまねぎ とうがん
8	ごはん ★ほきのてんぶら ごもくきんぴら ★ひじきのふれんちあえ えのきのみそしる	まどれーぬ	ほき ★たまご ぶたごまにく ひじき ★しろはむ	ごはん しろごま はくりまき さとう	ごぼう にんじん れんこん きゅうり えのきたけ ねぎ	23	ごはん にくじゃが みにはるまき ★きりぼしだいこんちゅうかあえ ★ちゅうかふうすーぷ	みにめろんぱん	ぶたごまにく いとこんにやく ★しろはむ ★かにかま	ごはん じゃがいも はるまき だいずあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり にんじん ほうれんそう
9	★ちゅうかどん なのはなのあえもの ちゅうかふうすーぷ	みにちよこぱん	ぶたごまにく ★うずらたまご たけなまち わかめ	ごはん だいずあぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん なのはな ねぎ	25	ごはん ★はんぱーぐそーすに ほうれんそうそてー ★ぼてとさらだ とまとすーぷ	くりすますかつづけーき	★はんぱーぐ さつまあげ ★しろはむ ★まよねーず	ごはん じゃがいも まかに	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう きゃべつ とまとかん
11	ごはん ぶたにくのおいすたーいため だいこんくずに ほうれんそうのしらあえ ちゅうかふうすーぷ	くずもち(4こ)	ぶたごまにく しーちきん とうふ	ごはん しろごま さとう かたくりこ だいずあぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん だいこん ねぎ	26	ごはん ぶたのぶるこぎいため だいがくいも きゅうりとつなのさらだ ★えのきのすましじる	ちょこちつぷすこーん	ぶたごまにく しーちきん わかめ ★たまご	ごはん さつまいも しろごま くろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん だいこん きゅうり えのきたけ
12	かれーらいす ★ささみちーずふらい おくらのおかかあえ	じゃんぼめろんぱん	とりにく しーちきん いとかつお	ごはん ★ささみちーずふらい じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす とうもろこし おくら	27	なめしごはん しろみぎかなふらい ★ふーちゃんぶるー ぱいんかん ごぼうのみそしる	きやらめるくつきー(2まい)	しろみぎかなふらい しーちきん ★たまご あぶらあげ	なめしごはん やきふ だいずあぶら	きゃべつ もやし にんじん にら はいんかん ごぼう
13	ごはん ちきんのみそあんかけ(2まい) ほうれんそうとなすのそぼろいため ★まかにさらだ ゆしどうふ	みかんぜりー	とりももにく とりみんち ★しろはむ ★まよねーず ゆしどうふ	ごはん まかに さとう かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら	ほうれんそう なす たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ	28	ごはん ★すぶた(2こ) とうがんうぶしー あおなのおひたし ちゅうかふうすーぷ	ととやき(ちょこ)	★ぶたにく しーちきん いとかつお	ごはん かたくりこ ごまあぶら	にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ とうがん にら ほうれんそう もやし きゃべつ
14	あわごはん さばのみそに くーぶいりちー そうめんじる	ういんなーろーる	さば こんぶ さつまあげ こんにやく	あわごはん そうめん さとう だいずあぶら	にんじん しいたけ ねぎ	29					
15	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのとまとそーすに ★ふる一つあんじん おふのみそしる	かぼちやかつづけーき	ぶたごまにく とりみんち わかめ	ごはん うずまきふ ★ふる一つあんじん だいずあぶら	きゃべつ たまねぎ いんげん きりぼしだいこん しいたけ とまとかん	30					

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、

こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

こともおせわになりました。
らいねんもよろしくおねがいもうしあげます。
よいおとしをおむかえください。