

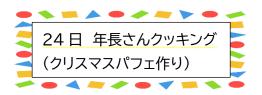
令和6年 12月の献立表

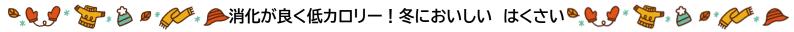


日 曜日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 9 月 10 火 11 水	ごはん カレー にはん	すき焼き風煮 チキンカレー ミートボール 魚フライ 高野豆腐の卵とじ ビーンズカレー 魚のごまみそ焼き	献立表	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	りんご クラッカー りんご バナナ ビスケット	キ乳 牛乳 牛乳 牛乳 スキム スキム	おけませつ カップケーキ パイ菓子 豆腐ドーナツ にんじんケーキ りんご					
3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 9 月 10 火 11 水	(カレー ごはん ごはん ごはん コレー	チキンカレー ミートボール 魚フライ 高野豆腐の卵とじ ビーンズカレー	シーチキン和え 果物 ごま酢和え スープ 果物 納豆和え 吸物 果物 ハロハロわかめ 味噌汁 もちつき会、すもう	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 大会	クラッカー りんご バナナ ビスケット	牛乳 牛乳 スキム	パイ菓子 豆腐ドーナツ にんじんケーキ					
4 水 5 木 6 金 7 ± 9 月 10 火 11 水	ごはん ごはん ごはん ごはん こじはん こじはん こじはん こじばん こじばん こじばん	ミートボール 魚フライ 高野豆腐の卵とじ ビーンズカレー	ごま酢和え スープ 果物 納豆和え 吸物 果物 ハロハロわかめ 味噌汁 もちつき会、すもう	牛乳 牛乳 牛乳 大会	りんご バナナ ビスケット	牛乳スキム	豆腐ドーナツ にんじんケーキ					
5 木 6 金 7 ± 9 月 10 火 11 水	ごはん ごはん コンド	魚フライ 高野豆腐の卵とじ ビーンズカレー	納豆和え 吸物 果物 ハロハロわかめ 味噌汁 もちつき会、すもう	牛乳 牛乳 大会	バナナビスケット	スキム	にんじんケーキ					
6 金 7 ± 9 月 10 火 11 水	ごはん コープレー プロストロース ここ	高野豆腐の卵とじビーンズカレー	ハロハロわかめ 味噌汁 もちつき会、すも う	牛乳 大会	ビスケット							
7 土 9 月 10 火 11 水	コープレー プログロ ではん ではん ではん ではん でいまん でいまん アンドラ マンド・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・	ビーンズカレー	もちつき会、すもう	大会		スキム	りんご					
9 月 10 火 11 水	カレー ごはん ごはん											
10 火	く ごはん こばん		野菜サラダ ヨーグルト	十到	- "	もちつき会、すもう大会						
11 水	くごはん	魚のごまみそ焼き		一七	チーズ	牛乳	バニラクッキー					
			五色和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	スイートホ° テトハ° イ					
		マカロニミートク゛ラタン	法蓮草のゴマ和え スープ 果物	牛乳	バナナ	スキム	ラスク					
12 木	ごはん	おでん風煮	カミカミサラダ 味噌汁	牛乳	クラッカー	スキム	りんご					
13 金	È	おにぎりの日 🚳			ビスケット	牛乳	米菓子					
14 土	ごはん	五目そうめん	ちくわのごま炒め 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい					
16 月	ハヤシ	ハヤシライス	大根サラダ 果物	牛乳	チーズ	牛乳	クッキー菓子					
17 火	(ごはん	魚のあんかけ	のりあえ 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	くず練り					
18 水	く ごはん	豚肉の野菜炒め	切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	牛乳	マシュマロサント゛					
19 木	こばん	筑前煮	わかめ和え 吸物	牛乳	りんご	スキム	フルーツヨーク゛ルト					
20 金	t パン	ピザパン	人参サラダ スープ 果物	牛乳	ビスケット	スキム	パウンドケーキ					
21 土	ごはん	ひじきスパゲティ	ピーマンの塩昆布和え 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい					
23 月	ごはん	八宝菜	春雨の酢物 味噌汁	牛乳	チーズ	牛乳	りんご					
24 火	く(クリスマス会、	(クリスマス会、誕生会)チキンライス から揚げ スパサラ ポテト ミネストローネ 果物			クラッカー	牛乳	クリスマスハ° フェ					
25 水	くごはん	魚のマヨネーズ焼き	ブーレーヒッナ和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	クレープ					
26 木	カレー	ポークカレー	サイコロサラダ ヨーグルト	牛乳	バナナ	牛乳	米菓子					
27 金	こばん	年越しうどん	人参しりしり 果物	牛乳	りんご	スキム	お麩ラスク					
28 土	_	お弁当の日 🧇			ビスケット	スキム	おせんべい					

誕生会、パンの日は箸のみお願いします。

※都合により献立変更することがあります





はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約 95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。