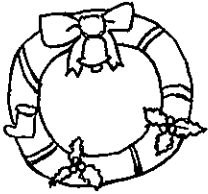


12月のこんだて

2020年度



1 鶏ごぼう (人参、ねぎ)うどん ひじきの煮、牛物 (油あげ、れんこん) 焼きかぼ"ちゃ	2 ごはん 焼き魚の 野菜あんかけ (白菜、おたく、たまねぎ) ブロッコリーの磯和え (キャベツ、しめじ) みど汁 (油あげ)	3 ごはん さばの塩焼き 白菜の煮、びたし (えのき、油あげ) さつまいもサラダ (ブロッコリー、れんこん) みど汁 (おたく、たまねぎ)	4 ごはん 厚あげの煮、牛物 (鶏肉、ごぼう、人参) 大根サラダ (みず"た、えのき、わかめ) みど汁 (さつまいも)	5 ごはん 肉野菜炒め (豚肉、ごぼう、 しいたけ、にら) かぼ"ちゃ サラダ (れんこん、ブロッコリー) みど汁 (わかめ、えのき)	
黒豆ごはんの おにぎり	大学芋 くだもの 煮干し	焼きまんじゅう すめ	塩むすび くだもの (れんこん)	ホットケーキ お大根	
7 ごはん 焼き魚 切干大根の煮、牛物 (油あげ、れんこん、たまねぎ) かぶのサラダ (れんこん、えのき) みど汁 (ほうれんそう、 たまねぎ、玉ねぎ)	8 ごはん マーボー豆腐 (豚肉、にら、ねぎ) キャベツのナムル (きくらげ、ごま"た) スープ (さつまいも れんこん、大根)	9 ごはん 魚の照り焼き ぶ、ぶ、き大根 きび"サラダ (ブロッコリー、かぼ"ちゃ) すまし汁 (白菜、おたく、 ねぎ、油あげ)	10 雑穀ごはん えび 団子 (鶏ひき肉、玉ねぎ) 根菜サラダ (れんこん、ごぼう) 呉汁 (油あげ、さつまいも、 たまねぎ、ごま"た)	11 ごはん 塩肉じゃが (鶏肉、しめじ、玉ねぎ) 小松菜の納豆和え (油あげ、れんこん) みど汁 (ごぼう、油あげ、 大根、玉ねぎ)	12 ひじきごはん (鶏肉、人参、しいたけ) かぼ"ちゃの煮、牛物 大根サラダ (みず"た、えのき) みど汁 (わかめ、ねぎ)
さつまいもむしパン おにじん	じゃ"むすび くだもの おにぎり	おしるこ (さつまいも) お大根	きなこおぼろぎ おにじん	佃煮、おにぎり ごぼう	チャーハン (たまご) おにじん
14 さばの パポロニー (玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ) キャベツの梅和え (じゃ"も、油あげ、人参) スープ (豆腐、わかめ、 大根、おたく)	15 魚ごはん おからの煮、牛物 (ごぼう、しいたけ) 小松菜のサラダ (えのき、キャベツ、人参) みど汁 (油あげ、 さつまいも)	16 ごはん ま"けの干牛物 さつまいもの煮、牛物 もやし、青のり和え (しめじ、みず"た、人参) みど汁 (しいたけ、 わかめ、かぶ)	17 ごはん 五目豆 (鶏肉、ごぼう、れんこん、 おにじん、しいたけ) キャベツの梅しらす (しめじ、わかめ) 和え みど汁 (玉ねぎ、ほうれん草)	18 日 お楽しみ X- ニュー ♪	19 ごはん 厚あげのみど炒め (豚肉、玉ねぎ、にら) あいものごま和え (さつまいも、じゃ"も) すまし汁 (ごま"た、 大根、わかめ)
おあげごはんの お大根 おにぎり	さつまいもパイ (りんご) おにぎり	糸内豆千子"ミ おにじん	きぬかつぎ くだもの おごぼう	焼きおにぎり おにじん	
21 ごはん 焼きししゃも かぼ"ちゃのいこ煮 春雨サラダ (ごま"た、れんこん、人参) みど汁 (厚あげ、 キャベツ)	22 ごはん 筑前煮 (鶏肉、ごぼう、れんこん、 にんにく、おにじん) キャベツの磯和え (しめじ、油あげ) みど汁 (もやし、豆腐、 わかめ、わかめ)	23 ごはん ぶりの照り焼き 白菜のブイヨン煮 (しめじ、おにじん) かぶの甘酢づけ (昆布、おにじん) みど汁 (油あげ、 たまねぎ)	24 ごはん 魚の開き 高野豆腐の煮、牛物 (ごぼう、しいたけ、人参) もやしのナムル (えのき、にら、人参) みど汁 (さつまいも、 かぶ、ねぎ)	25 ごはん 肉じゃが (豚肉、しいたけ、人参、 しら"たき、玉ねぎ) キャベツのサラダ (甘酒ドレッシング) みど汁 (ほうれん草)	26 しらすごはん 南蛮のどぼろ煮 (しょうが) 小松菜のおかか和え (しめじ、昆布) 呉汁 (豆腐、わかめ)
ぶりかけおにぎり くだもの お大根	お雑煮、煮干し (大根、ねぎ、油あげ)	焼きいも くだもの すめ	きなこもち (乳児おぼろぎ) おにぎり	いちごジャムケーキ 煮干し	すいとん お大根 (白菜、油あげ、人参)

28 ごはん
鶏手羽と大根の
(しょうが) 煮、牛物
ポテトサラダ
(ブロッコリー、玉ねぎ)
みど汁 (ごま"た、
わかめ、おたく)
焼きもち (乳児おぼろぎ)
くだもの おにじん

※食材料の都合により、X-ニューを変更する場合があります。

18日は"お楽しみ会"、22日は"おもちつき"です。
おもちつきで、幼児さんがついたおちは、
金鏡もちになり、その日のあやつのお雑煮は、松えんのおもちを入れて
作ります。(乳児さんは、ごはんをつぶして作る
おやきを入れます) お楽しみに!

12月の予定平均エネルギー
551 kcal

