

12月のこんだて



		1・ごはん ・ほっけの干物 ・お豆と根菜の煮物 (ひよこ豆 れんこん 人参) ・小松菜のお浸し (小松菜 白菜 人参) ・まいたけのみそ汁 ・ふかしもち ・㊦するめ・フルーツ	2・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元 大根) ・白菜とかぶの甘酢漬 (白菜 かぶ 人参) ・具だくさん汁 ・野菜パスタ ・㊦昆布	3・ひじきごはん ・さばの煮つけ (さば ねぎ しょうが) ・キャベツの梅和え (キャベツ 小松菜 人参) ・かぼちゃのみそ汁 ・のり巻きおにぎり ・㊦たくあん	4・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・和風ポテトサラダ (じゃがいも 玉ねぎ のり) ・コールスローサラダ (キャベツ 人参 りんご) ・もやしのみそ汁 ・釜揚げうどん ・㊦煮干	
6・ごはん ・魚の西京焼き ・小松菜の磯和え (小松菜 もやし のり) ・切干大根の煮物 (切干大根 人参 油揚げ) ・かぼちゃのみそ汁 ・わかめごはんおにぎり ・㊦煮干・フルーツ	7 ・中華風おこわ (鶏肉 ごぼう 人参 しめじ) ・餃子 (豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ) ・ぬか漬 ・わかめのスープ ・ゆずジャム蒸しパン ・㊦昆布	8・ごはん ・筑前煮 (鶏肉 厚揚げ ごぼう 里芋) ・白菜とわかめのお浸し (白菜 切干大根 わかめ) ・大根のみそ汁 ・鮭寿司おにぎり ・㊦するめ	9・ごはん ・ぶりど大根の煮物 (ぶり 大根) ・キャベツの酢の物 (キャベツ わかめ めかぶ) ・里芋のみそ汁 ・おやき ・㊦昆布	10・ごはん ・魚の塩焼き ・高野豆腐の五目煮 (高野豆腐 ごぼう 大根) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜 キャベツ 人参) ・春菊のスープ ・焼うどん ・㊦煮干	11・鮭とひじきごはん ・厚揚げの甘酢炒め (厚揚げ 白菜 ねぎ 人参) ・さつまいもサラダ (玉ねぎ ブロッコリー) ・れんこんのスープ ・あんまん ・㊦するめ	
13・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ふるふき大根 ・チンゲン菜のおかめ和え (チンゲン菜 もやし おかめ) ・えのきのみそ汁 ・おかゆ ・㊦昆布	14・ごはん ・白身魚のあんかけ (玉ねぎ 人参 チンゲン菜) ・小松菜ののり和え (小松菜 白菜 のり) ・しめじのみそ汁 ・ごぼうのチジミ ・㊦煮干	15 ・トマトスパゲティー (鶏ひき肉 玉ねぎ 干したけ) ・白菜とりんごのサラダ (白菜 ブロッコリー 人参) ・キャベツのスープ ・大根菜のおにぎり ・㊦するめ	16・雑穀ごはん ・鮭の豆乳のグラタン (鮭 じゃがいも 豆乳) ・ひじきのサラダ (キャベツ ひじき ひよこ豆) ・玉ねぎのスープ ・おしるこ ・㊦人参	17・ごはん ・魚のゆずみそ焼き ・大根と白菜の梅和え (大根 白菜 人参 梅干し) ・さつまいも昆布煮 ・大根のみそ汁 ・相澤さんのおもち ・㊦昆布	18・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草のソテー (ほうれん草 もやし 人参) ・わかめのスープ ・りんごのケーキ ・㊦するめ	
20・ごはん ・魚の照り焼き ・かぼちゃの甘煮 ・小松菜のしょうが醤油 (小松菜 もやし しょうが) ・なめこのみそ汁 ・洋なしのケーキ ・㊦煮干	21・ごはん ・麻婆豆腐 (豆腐 豚ひき肉 ねぎ たら) ・れんこんサラダ (小松菜 れんこん ごぼう) ・根菜のみそ汁 ・ぞうすい ・㊦昆布	22・ごはん ・いわしの梅昆布煮 ・れんこんのきんぴら (れんこん 人参 ごま) ・ほうれん草のなめ草和え (ほうれん草 もやし 油揚げ) ・わかめのみそ汁 ・きぬかづき ・㊦するめ・フルーツ	23 お楽しみ会		24・ごはん ・魚の塩焼き ・いり豆腐 (豆腐 ごぼう 人参 ねぎ) ・切干大根のナムル (切干大根 白菜 わかめ) ・人参のみそ汁 ・大学芋 ・㊦煮干	25・ごはん ・鶏団子のおでん風 (鶏ひき肉 かぶ 人参) ・小松菜のお浸し (小松菜 白菜 しらす) ・わかめスープ ・ピザパン ・㊦昆布
27・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根 れんこん 油揚げ) ・白菜のごま和え (白菜 小松菜 人参 ごま) ・まいたけのみそ汁 ・みそ焼きおにぎり ・㊦昆布	28・ごはん ・肉じゃが (豚肉 玉ねぎ 人参 白滝) ・小松菜ののり和え (小松菜 もやし のり) ・しめじのみそ汁 ・パン ・㊦煮干	✨ 今年も残すところひと月となりましたね。 寒さが身に染みるこの季節は温かい煮物や汁物が子どもたちにも喜ばれます。いっぱい食べてこの冬も乗り切りましょう。 23日はお楽しみ会なのでメニューも当日までのお楽しみです。 ✨				