

月	火	水	木	金
1 ホイコーロー	2 じゃこ あえ いかの てりに	3 チーズ ポテト とりにくの マスタードやき	4 チョレギ サラダ にらまんじゅう	5 いわしの ごもくまめ カリカリフライ
ごはん ちゅうか スープ	ごはん あつあげと だいこんの にもの	ごはん こくとう パン	ごはん だいづの トマトスープ	ごはん ぐだくさん みそしる
8 キーマカレーのぐ	9 のり あえ さわらの さいきょうやき	10 かぼちゃと まめのサラダ	11 ビビンバどんのぐ	12 こまつなと はくさいの ごまあえ ぶりのみそ づけフライ
ごはん ツナ サラダ	ごはん かんとうに	ごはん ごもく うどん こがた げんまいパン	ごはん わかめ スープ	ごはん もちもち だんごじる
15 キャベツの うめあえ てりやき ハンバーグ	16 かおりあえ さばの カレーやき	17 オニオン サラダ トマト オムレツ	18 クリスマスデザート コーン サラダ フライドチキン はっこう にゅう	19 れんこんの きんぴら めばるの しおこうじやき
ごはん ふゆやさいの みそしる	ごはん けんちん じる	ミルクパン さつまいもの シチュー	ごはん コンソメ スープ	ごはん かぼちゃの みそしる
みえじものいちばんきゅうしょくのひ	いなべしさんしょくざい	いなべしさんしょくざい	クリスマスこんだて	とうじこんだて
22 ハヤシライスのぐ	12月 いなべしさんのしょくざい	12月 いなべしさんのしょくざい	きゅうしょくもくひょう「やさいをたべよう」	12月 いなべしさんのしょくざい
ごはん カラフル サラダ	こめ、たまご、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、さつまいも、こまつな	3食しっかり食べることが大切です。野菜は火を通すと、 「かさ（量）」がへるので、生で食べるよりも食べやすくなりますよ。	おお ビタミンの多い「冬の野菜」を食べてかぜを防ごう！！ まいしょく や さい た や さい いちにち やく ぐらむひつよう ぐらむ た 毎食野菜を食べていますか？野菜は1日に約300g必要です。300g食べるためには、 3食しっかり食べることが大切です。野菜は火を通すと、 「かさ（量）」がへるので、生で食べるよりも食べやすくなりますよ。	12月 いなべしさんのしょくざい