

12がつ こんだてひょう (じょうしょく)

| にち | ようび | くぶん          | ちょうしょく                                | 10じおやつ | ちゅうしょく                                          | 15じおやつ                       | ゆうしょく                                                          |
|----|-----|--------------|---------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1  | 月   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ふくめに (がんも)<br>ふりかけ        | ヨーグルト  | ごはん<br>ポークチャップ<br>やさいソテー<br>クラムチャウダー<br>みかん     | ぎゅうにゅう<br><br>てづくり<br>りんごゼリー | ごはん<br>みそに<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>スパゲティサラダ<br>いんげんのゴマかおりいため      |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ふくめに (がんも)<br>ふりかけ ヨーグルト  |        |                                                 |                              |                                                                |
| 2  | 火   | ようじ          | ごはん みそしる<br>さばのしおやき おひたし<br>ふりかけ      | バナナ    | さけチャーハン<br>ちゅうかふうあえもの<br>ちゅうかスープ                | ぎゅうにゅう<br><br>ビスケット          | ごはん<br>とうふハンバーグ<br>わふうおろしソース<br>あげれんこん<br>ポテトサラダ<br>こまつなのいためもの |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>さばのしおやき おひたし<br>ふりかけ バナナ  |        |                                                 |                              |                                                                |
| 3  | 水   | ようじ          | パン ジャム<br>ケチャップいため<br>コーンスープ          | フルーツ   | ごはん<br>さかなのフライ<br>やさいソテー<br>わふうサラダ<br>さつまいものあまに | ぎゅうにゅう<br><br>たまごボーロ         | ごはん<br>てりやきチキン<br>ブロッコリーソテー<br>ビーフンいため<br>ちゅうかスープ              |
|    |     | がくどう<br>せいねん | パン ジャム<br>ケチャップいため<br>コーンスープ オレンジ     |        |                                                 |                              |                                                                |
| 4  | 木   | ようじ          | ごはん みそしる<br>だいずごもくに<br>ふりかけ           | ヨーグルト  | スパゲティミートソース<br>グリーンサラダ<br>フルーツポンチ               | ぎゅうにゅう<br><br>どらやき           | ごはん<br>ぶたにくのみそづけやき<br>ソテー<br>ほうれんそうのいそべあえ<br>けんちんじる            |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>だいずごもくに<br>ふりかけ フルーツゼリー   |        |                                                 |                              |                                                                |
| 5  | 金   | ようじ          | ごはん みそしる<br>スペインふうオムレツ<br>あじのり        | ぶどうゼリー | ごはん<br>ささみカツ<br>ソテー<br>かいそうサラダ<br>ようふうに         | ぎゅうにゅう<br><br>とうにゅうプリン       | ごはん<br>さけのちゃんちゃんやき<br>マカロニサラダ<br>はるさめスープ                       |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>スペインふうオムレツ<br>あじのり ぎゅうにゅう |        |                                                 |                              |                                                                |

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

\*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみざかな (すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

12がつ こんだてひょう (じょうしょく)

| にち | ようび | くぶん          | ちょうしょく                                         | 10じおやつ | ちゅうしょく                                                 | 15じおやつ            | ゆうしょく                                                   |
|----|-----|--------------|------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|
| 6  | 土   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ウインナーとポテトいため<br>なっとう               | ふかしいも  | ドライカレー<br>シーザーサラダ<br>きのこスープ                            | ぎゅうにゅう<br>ココアマフィン | ごはん<br>さかなのこうみやき<br>グリルやさい<br>はっほうさい<br>だいこんサラダ         |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ウインナーとポテトいため<br>なっとう フルーツゼリー       |        |                                                        |                   |                                                         |
| 7  | 日   | ようじ          | ごはん みそしる<br>とりだんごのはるさめに<br>あじのり                | やさいゼリー | ごはん<br>チキンのピカタ ケチャップソース<br>ゆでやさい<br>マセドアンサラダ<br>やさいスープ | ぎゅうにゅう<br>クッキー    | ごはん<br>にざかな<br>やさいのふくめに<br>だいこんのサラダ<br>ちゃわんむし           |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>とりだんごのはるさめに<br>あじのり やさいゼリー         |        |                                                        |                   |                                                         |
| 8  | 月   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ごもくたまごやき<br>あじのり                   | ヨーグルト  | やきそば<br>ちゅうかふうひやっこ<br>みかん                              | ぎゅうにゅう<br>やきドーナツ  | ごはん<br>チキンなんばん<br>タルタルソース<br>ポイルやさい<br>さんしょくなます<br>いとこに |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ごもくたまごやき<br>あじのり ヨーグルト             |        |                                                        |                   |                                                         |
| 9  | 火   | ようじ          | ごはん みそしる<br>さけのしおやき ごまいため<br>ふりかけ              | ヨーグルト  | ごはん<br>さかなのピザふうホイルやき<br>やさいサラダ<br>マカロニたまごスープ           | ぎゅうにゅう<br>パンケーキ   | ごはん<br>とりのからあげ<br>やさいソテー<br>はるさめのあえもの<br>ポパイソテー         |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>さけのしおやき ごまいため<br>ふりかけ ヨーグルト        |        |                                                        |                   |                                                         |
| 10 | 水   | ようじ          | ごはん みそしる<br>めだまやき ポイルやさい<br>ふりかけ だしわりしょうゆ      | バナナ    | チキンライス<br>やさいのクリームに<br>りんご                             | ぎゅうにゅう<br>バウムクーヘン | ごはん<br>フィッシュバーグ<br>きのこあんかけ<br>わかめとだいこんのサラダ<br>みそにくじゃが   |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる オレンジ<br>めだまやき ポイルやさい<br>ふりかけ だしわりしょうゆ |        |                                                        |                   |                                                         |

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

\*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみざかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

12がつ こんだてひょう (じょうしょく)

| にち | ようび | くぶん          | ちょうしょく                                     | 10じおやつ | ちゅうしょく                                            | 15じおやつ                     | ゆうしょく                                                   |
|----|-----|--------------|--------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
| 11 | 木   | ようじ          | ごはん みそしる<br>さといものそぼろに<br>なっとう              | ぶどうゼリー | ハンバーガー<br>フライドポテト<br>ミネストローネ<br>ヨーグルトあえ           | ぎゅうにゅう<br>ウエハース            | ごはん<br>みそに<br>ふくめに<br>もやしのナムル<br>ちゅうかいだめ                |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>さといものそぼろに<br>なっとう ぶどうゼリー       |        |                                                   |                            |                                                         |
| 12 | 金   | ようじ          | ごはん みそしる<br>スクランブルエッグ やさいソテー<br>あじのり       | ヨーグルト  | カレーうどん<br>ごますあえ<br>りんご                            | ぎゅうにゅう<br>コーンとチーズ<br>のマフィン | ごはん<br>さかなのプロバンスふう<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメに                  |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>スクランブルエッグ やさいソテー<br>あじのり ヨーグルト |        |                                                   |                            |                                                         |
| 13 | 土   | ようじ          | ごはん みそしる<br>だいこんとあぶらあげのいりに<br>あじのり         | ふかしいも  | ごはん<br>さかなのしおやき<br>やさいソテー<br>じゃがいものそぼろに<br>ひじきサラダ | ぎゅうにゅう<br>おにぎりせんべい         | ごはん<br>タンドリーチキン<br>グラッセ<br>いんげん<br>オーロラソースかけ<br>コンソメスープ |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>だいこんとあぶらあげのいりに<br>あじのり ヨーグルト   |        |                                                   |                            |                                                         |
| 14 | 日   | ようじ          | ごはん みそしる<br>れんこんきんぴら ひややっこ<br>やきのり         | ウエハース  | ぎゅうどん<br>かにあえ<br>みかん                              | ぎゅうにゅう<br>バナナマフィン          | ごはん<br>さかなのパンこやき<br>ポイルやさい<br>ミニトマト<br>じゃこサラダ<br>ミルクスープ |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>れんこんきんぴら ひややっこ<br>やきのり オレンジゼリー |        |                                                   |                            |                                                         |
| 15 | 月   | ようじ          | ごはん みそしる<br>スペインふうオムレツ<br>あじのり             | ヨーグルト  | ごはん<br>エビフライ<br>やさいソテー<br>ポークビーンズ<br>おかかあえ        | ぎゅうにゅう<br>てづくり<br>りんごゼリー   | ごはん<br>ハンバーグ デミグラスソース<br>ポイルやさい<br>ごまマヨネーズあえ<br>ポパイソテー  |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>スペインふうオムレツ<br>あじのり ヨーグルト       |        |                                                   |                            |                                                         |

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

\*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

12がつ こんだてひょう (じょうしょく)

| にち | ようび | くぶん          | ちょうしょく                                  | 10じおやつ | ちゅうしょく                                        | 15じおやつ            | ゆうしょく                                              |
|----|-----|--------------|-----------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|
| 16 | 火   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ひじきのために<br>なっとう             | やさいゼリー | チキンカレー<br>もりあわせサラダ<br>ジョア                     | ぎゅうにゅう<br>たまごボーロ  | ごはん<br>さかなのマヨネーズやき<br>マカロニやさいソテー<br>ちくぜんに<br>すましじる |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ひじきのために<br>なっとう フルーツ        |        |                                               |                   |                                                    |
| 17 | 水   | ようじ          | ごはん みそしる<br>だいずごもくに<br>ふりかけ             | ぶどうゼリー | さらいどん<br>いもあめ (だいがくいも)<br>あますあえ               | ぎゅうにゅう<br>ココアプリン  | ごはん<br>さけのしおやき<br>こふきポテト<br>れいしゃぶサラダ<br>のっぺいじる     |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>だいずごもくに<br>ふりかけ パナナ         |        |                                               |                   |                                                    |
| 18 | 木   | ようじ          | パン ジャム<br>ウインナー やさいソテー<br>コンソメスープ       | オレンジ   | ごはん<br>さかなのかばやき<br>さつまいも<br>パンサンスー<br>なすのそぼろに | ぎゅうにゅう<br>やきドーナツ  | ごはん<br>しょうがやき<br>せんキャベツ<br>たまごいりポテトサラダ<br>きのこスープ   |
|    |     | がくどう<br>せいねん | パン ジャム<br>ウインナー やさいソテー<br>コンソメスープ オレンジ  |        |                                               |                   |                                                    |
| 19 | 金   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ミートボールのケチャップに<br>あじのり       | ヨーグルト  | ごもくチャーハン<br>とうふのかにあんかけ<br>はるさめスープ             | ぎゅうにゅう<br>しおおかき   | ごはん<br>さかなのたつたあげ<br>こふきいも<br>ごますあえ<br>ちゅうかふうコンソスープ |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ミートボールのケチャップに<br>あじのり ヨーグルト |        |                                               |                   |                                                    |
| 20 | 土   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ひじきに<br>ふりかけ                | パナナ    | きつねうどん<br>チーズとツナのサラダ<br>やさいかきあげ               | ぎゅうにゅう<br>にんじんゼリー | ごはん<br>とりのクリームソース<br>ポイルやさい<br>さつまいもサラダ<br>やさしいため  |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ひじきに<br>ふりかけ パナナ            |        |                                               |                   |                                                    |

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

\*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな (すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

12がつ こんだてひょう (じょうしょく)

| にち | ようび | くぶん          | ちょうしょく                                          | 10じおやつ | ちゅうしょく                                                    | 15じおやつ                    | ゆうしょく                                                 |
|----|-----|--------------|-------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| 21 | 日   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ごもくたまごやき ごまあえ<br>ふりかけ               | ヨーグルト  | ごはん<br>サーモンバターじょうゆやき<br>ソテー<br>ごほうサラダ<br>のりポテト            | ぎゅうにゅう<br>パウムクーヘン         | ごはん<br>ぎゅうにくのすきに<br>ブロッコリーのサラダ<br>すまししる               |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ごもくたまごやき ごまあえ<br>ふりかけ ヨーグルト         |        |                                                           |                           |                                                       |
| 22 | 月   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ハムソテー ポテトいため<br>あじのり                | ぶどうゼリー | ごはん<br>チキンのトマトソースがけ<br>マカロニやさいソテー<br>じゃこサラダ<br>かぼちゃのポタージュ | ぎゅうにゅう<br>やさいむしパン         | ごはん<br>さかなのカレーあげ<br>ブロッコリー<br>さといものごまみそあえ<br>にんじんしりしり |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ハムソテー ポテトいため<br>あじのり グレープゼリー        |        |                                                           |                           |                                                       |
| 23 | 火   | ようじ          | ごはん ぐだくさんコンソメスープ<br>スクランブルエッグ ソテー<br>ふりかけ       | ヨーグルト  | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>りんご                                | ぎゅうにゅう<br>いちごミルク<br>かんでん  | ごはん<br>さかなのしおやき<br>かれーいため<br>かぼちゃサラダ<br>ぶたじる          |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん ぐだくさんコンソメスープ<br>スクランブルエッグ ソテー<br>ふりかけ ヨーグルト |        |                                                           |                           |                                                       |
| 24 | 水   | ようじ          | ごはん みそしる<br>だいこんのいために<br>なっとう                   | ふかしもち  | *クリスマスメニュー*<br>ピラフ<br>フライドチキン<br>キャロットスープ<br>フルーツジュレ      | ぎゅうにゅう<br>ウエハース           | ごはん<br>さかなのみそチーズやき<br>あますあえ<br>ツナに                    |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>だいこんのいために<br>なっとう ヨーグルト             |        |                                                           |                           |                                                       |
| 25 | 木   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ひじきいりけんちんに<br>かつおふりかけ               | バナナ    | クリームスパゲティ<br>ミートボール<br>フルーツポンチ                            | ぎゅうにゅう<br>♪クリスマス<br>デザート♪ | ごはん<br>さかなのてりに<br>ソテー<br>はるさめのあえもの<br>にまめ             |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ひじきいりけんちんに<br>かつおふりかけ バナナ           |        |                                                           |                           |                                                       |

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

\*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみざかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

12がつ こんだてひょう (じょうしょく)

| にち | ようび | くぶん          | ちょうしょく                                    | 10じおやつ | ちゅうしょく                                        | 15じおやつ            | ゆうしょく                                                             |
|----|-----|--------------|-------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 26 | 金   | ようじ          | ごはん みそしる<br>さばしおやき ゆかりあえ<br>あじのり          | ぶどうゼリー | そぼろどん<br>きゅうりのすのもの<br>さかなのすましじる<br>みかん        | ぎゅうにゅう<br>クッキー    | ごはん<br>ハンバーグ<br>ケチャップソース<br>やさいのソテー<br>やさいのフレンチサラダ<br>ポトフふう       |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>さばしおやき ゆかりあえ<br>あじのり あおりんごゼリー |        |                                               |                   |                                                                   |
| 27 | 土   | ようじ          | ごはん みそしる<br>オムレツ やさいのコンソメに<br>あじのり        | ヨーグルト  | ごはん<br>しょうがやき<br>ブロッコリーのソテー<br>ナムル<br>わかめスープ  | ぎゅうにゅう<br>パンケーキ   | ごはん<br>さけのクリームシチュー<br>ラタトゥイユ<br>ひじきのまめサラダ                         |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>オムレツ やさいのコンソメに<br>あじのり ヨーグルト  |        |                                               |                   |                                                                   |
| 28 | 日   | ようじ          | ごはん みそしる<br>こまつなのあつあげそぼろ<br>あじのり          | やさいゼリー | パン<br>マカロニグラタン<br>コンソメスープ<br>りんご              | ぎゅうにゅう<br>ビスケット   | ごはん<br>マーボーとうふ<br>チンジャオロースふう<br>ごまあえ                              |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>こまつなのあつあげそぼろ<br>あじのり やさいゼリー   |        |                                               |                   |                                                                   |
| 29 | 月   | ようじ          | ごはん みそしる<br>とりだんごのやさいに<br>ふりかけ            | バナナ    | コーンラーメン<br>かいせんちゅうかいため<br>あんにととうふ             | ぎゅうにゅう<br>チーズむしパン | ごはん<br>さかなのタルタルソース<br>ポイルやさい<br>ようふうだいずに<br>こまつなのサラダ              |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>とりだんごのやさいに<br>ふりかけ バナナ        |        |                                               |                   |                                                                   |
| 30 | 火   | ようじ          | ごはん みそしる<br>さといもとだいこんのにも<br>なっとう          | ウエハース  | にんじんごはん<br>とりのあますあんかけ<br>ブロッコリーのごまあえ<br>さわにわん | ぎゅうにゅう<br>バウムクーヘン | ごはん<br>てりやきつくね<br>ポテトフライ<br>いんげん<br>ビーフンいため<br>ちゅうかスープ            |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>さといもとだいこんのにも<br>なっとう オレンジゼリー  |        |                                               |                   |                                                                   |
| 31 | 水   | ようじ          | ごはん みそしる<br>ごもくたまごやき<br>やきのり              | オレンジ   | カレーライス<br>やさいサラダ<br>ヨーグルト                     | ぎゅうにゅう<br>しおおかき   | ～おおみそか～<br>ごはん<br>さかなのマヨネーズやき<br>ポイルやさい<br>ふうふうきだいこん<br>♪としこしうどん♪ |
|    |     | がくどう<br>せいねん | ごはん みそしる<br>ごもくたまごやき<br>やきのり オレンジ         |        |                                               |                   |                                                                   |

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

\*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ