

12がつ こんだてひょう (常食)

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	木	ようじ	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ	アシドミルク	ごはん ポークチャップ クラムチャウダー フルーツ	ぎゅうにゅう でづくりリンゴ ゼリー	ごはん さかなみそに マカロニサラダ インゲンごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ アシドミルク				
2	金	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし のり	ヨーグルト	さけチャーハン ちゅうかふうあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ミルクプリン	ごはん とうふハンバーグ ポテトサラダ こまつなのいためもの
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし のり ヨーグルト				
3	土	ようじ	パン ジャム ケチャップいため えだまめのポタージュ	バナナ	ごはん さかなのフライ わふうサラダ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう むしパン	ごはん てりやきチキン ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ケチャップいため えだまめのポタージュ バナナ				
4	日	ようじ	ごはん みそしる かぼちゃそぼろあんかけ ふりかけ	ジョア	スパゲッティミートソース やさいサラダ フルーツ	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ごはん ぶたにくのみそつけやき ハウレンソウのあえもの けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる かぼちゃそぼろあんかけ ふりかけ ジョア				
5	月	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ ふりかけ	アシドミルク	ごはん ささみカツ かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう ミルク かんてん	ごはん さけのチャンチャンやき マカロニサラダ はるさめスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ ふりかけ アシドミルク				

* 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

12がつ こんだてひょう (常食)

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	火	ようじ	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう	かじゅう	ドライカレー シーザーサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん さかなのこうみやき はっぼうさい だいこんサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう かじゅう				
7	水	ようじ	ごはん みそしる とりだんごはるさめに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう チョコイス	ごはん にざかな スパゲティサラダ ちやわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごはるさめに のり やさいゼリー				
8	木	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひやっこ フルーツ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん レタスとのりのサラダ いとこに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり ヨーグルト				
9	金	ようじ	ごはん みそしる すごもりたまご ふりかけ	アシドミルク	♪ぱくぱくランチ♪ ドリア サラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ きのこあんかけ だいこんのあまずあえ みそにくじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる すごもりたまご ふりかけ アシドミルク				
10	土	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため のり	かじゅう	ごはん さかなのピザふうホイルやき やさいサラダ マカロニたまごスープ	ぎゅうにゅう てづくり パンケーキ	わかめごはん とりのからあげ はるさめのあえもの アスパラいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため のり かじゅう				

* 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

12がつ こんだてひょう (常食)



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	日	ようじ	ごはん みそしる じゃがいもそぼろに なっとう	フルーツゼリー	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのみそに もやしナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる じゃがいもそぼろに なっとう フルーツゼリー				
12	月	ようじ	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー のり	ヨーグルト	カレーうどん ごまずあえ フルーツ	ぎゅうにゅう コーンとチーズ のマフィン	ごはん さかなプロバンスふう かぼちゃサラダ コンソメに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー のり ヨーグルト				
13	火	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	ジョア	ごはん さかなのしおやき じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ごはん タンドリーチキン オーロラソースかけ えだまめのポタージュ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんいりに のり ジョア				
14	水	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり	アシドミルク	ぎゅうどん かにあえ すましじる フルーツ	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん さかなのぱんこやき じゃこサラダ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり アシドミルク				
15	木	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	りんごヨーグルト	ごはん エビフライ ポークビーンズ ブロッコリーごまあえ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん にこみハンバーグ ポパイソテー ごまマヨネーズあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり りんごヨーグルト				

*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・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

12がつ こんだてひょう (常食)

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	金	ようじ	ごはん みそしる ひじきいために なつとう	かじゅう	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん さかなのマヨネーズやき ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいために なつとう かじゅう				
17	土	ようじ	ごはん みそしる こまつなのソボロに ふりかけ	バナナ	さらうどん いもあめ あまずあえ (わかめ)	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん さけしおやき れいしゃぶサラダ のっぺいじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる こまつなのソボロに ふりかけ バナナ				
18	日	ようじ	パン ジャム ウィンナー やさいソテー コンソメスープ	フルーツ	ごはん さかなのかばやき パンサンスー なすのそぼろに	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん しょうがやき たまごいりポテトサラダ きのこスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ウィンナー やさいソテー コンソメスープ フルーツ				
19	月	ようじ	ごはん みそしる とりだんごやさいに のり	アシドミルク	ごもくチャーハン とうふのかにあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのたつたあげ ごまずあえ ちゅうかふうコーンスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごやさいに のり アシドミルク				
20	火	ようじ	ごはん みそしる ひじきに こうやどうふたまごとじ のり	かじゅう	きつねうどん チーズとツナのサラダ コロッケ	ぎゅうにゅう 人参ゼリー	ごはん とりのクリームソース さつまいもサラダ やさしいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに こうやどうふたまごとじ のり かじゅう				

* 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

12がつ こんだてひょう (常食)



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	水	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ	ジョア	ごはん サーモンバターしょうゆやき ごぼうサラダ のりポテト	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん ぎゅうにくのすきに ドレッシングあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ ジョア				
22	木	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー のり	オレンジ ゼリー	ごはん チキントマトソースかけ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしぱん	ごはん さかなのカレーあげ さといものごまみそあえ にんじんしりしり
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ハムソテー のり オレンジゼリー				
23	金	ようじ	ごはん ぐだくさんスープ めだまやき のり	ヨーグルト	♪クリスマスランチ カレーライス サラダ フライドチキン	ぎゅうにゅう ブラマンジェ	ごはん さかなのしおやき かぼちゃサラダ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐだくさんスープ めだまやき のり ヨーグルト				
24	土	ようじ	ごはん みそしる いために なっとう	チーズ	クリームスパゲティ ミートボール フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのてりやき はるさめあえもの にまめ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる いために なっとう チーズ				
25	日	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ	バナナ	ごはん さかなのみそチーズやき やさいサラダ ツナに	ぎゅうにゅう てづくりフルーツ ゼリー	ごはん とりのからあげ あまずあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

12がつ こんだてひょう (常食)



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	月	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき ゆかりあえ のり	フルーツゼリー	そばろどん きゅうりのすのもの さかなのすましじる フルーツ	ぎゅうにゅう プリン	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ ポトフふう
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき ゆかりあえ のり フルーツゼリー				
27	火	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり	ヨーグルト	ごはん マーレードやき ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥユ こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり ヨーグルト				
28	水	ようじ	ごはん みそしる やさいそぼろに のり	フルーツ	パン ポテトグラタン コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ごはん マーボーとうふ チンジャオロースふう ごまあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる やさいそぼろに のり フルーツ				
29	木	ようじ	ごはん みそしる やさいのソテー ツナあえ のり	リンゴゼリー	コーンラーメン えびたまあんかけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ココアマフィン	ごはん さかなのタルタルソース ようふうだいに コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる やさいのソテー ツナあえ のり リンゴゼリー				
30	金	ようじ	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう	かじゅう	にんじんごはん とりのあまずあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん てりやきつくね ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう かじゅう				

*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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

12がつ こんだてひょう (常食)

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
31	土	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに のり	バナナ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのマヨネーズやき ふろふきだいこん としこしめん
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに のり 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

