

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	日	ようじ	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ	ヨーグルト	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 てづくり リンゴゼリー	ごはん みそに スパゲティサラダ インゲンのごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ ヨーグルト				
2	月	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ	フルーツ	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 ビスケット	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 ふりかけ フルーツ				
3	火	ようじ	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ	フルーツ	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 プリン	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 コーンスープ フルーツ				
4	水	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ヨーグルト	スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん ぶたにくのみそつけやき ハウレンソウのいそべあえ けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ ヨーグルト				
5	木	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ぶどうゼリー	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 ミルクかんでん	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 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 (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
6	金	ようじ	ごはん みそしる ウイナーポテトのいためもの なっとう	ふかしいも	ドライカレー シーザーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ココアマフィン	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 ウイナーポテトのいためもの なっとう ゼリー				
7	土	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ ケチャップソース マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん にざかな きりぼしだいこんのサラダ ちやわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり やさいゼリー				
8	日	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 さんしょくなます 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	月	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ	ヨーグルト	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	ごはん とりのからあげ はるさめのあえもの ポパイソテー
		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 ふりかけ ヨーグルト				
10	火	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ わかめとだいこんのサラダ みそにくじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる めだまやき 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
11	水	ようじ	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう	ぶどうゼリー	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 みそに もやしのナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう ぶどうゼリー				
12	木	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 さかなのプロバンスふう 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 のり やさいソテー ヨーグルト				
13	金	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	ふかしいも	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 おにぎりせんべい	ごはん タンドリーチキン オーロラソースかけ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんいりに のり りんごヨーグルト				
14	土	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	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ フルーツ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さかなのぱんこやき じゃこサラダ ミルクスープ
		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 フルーツゼリー				
15	日	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ヨーグルト	ごはん エビフライ ポークビーンズ ブロッコリーのツナあえ	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん ハンバーグ デミグラスソース ごまマヨネーズあえ ポパイソテー
		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 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	月	ようじ	ごはん みそしる ひじきいために なっとう	やさいゼリー	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう たまごボーロ	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 なっとう フルーツ				
17	火	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ぶどうゼリー	さらうどん いもあめ あまずあえ 	ぎゅうにゅう プリン	ごはん さけのしおやき 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 だいずごもくに ふりかけ バナナ				
18	水	ようじ	ごはん みそしる ウインナー やさいソテー	みかん	♪旬 <small>しゅん</small> を味わ <small>あじ</small> うお昼 <small>ひる</small> ごはん♪ ごはん さかなのムニエル ふゆやさいソース はくさいサラダ カリフラワーのポタージュ	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	ごはん みそしる ウインナー やさいソテー フルーツ				
19	木	ようじ	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに のり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのカニあんかけ 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 ミートボールのケチャップに のり ヨーグルト				
20	金	ようじ	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ	バナナ	きつねうどん チーズとツナのサラダ やさいかきあげ	ぎゅうにゅう にんじんゼリー	ごはん とりのクリームソース さつまいもサラダ やさいいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに 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
21	土	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	ヨーグルト	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 ブロッコリーのサラダ 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 ヨーグルト				
22	日	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり	ゼリー	ごはん チキントマトソースかけ じゃこサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしパン	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 ポテトいため のり ゼリー				
23	月	ようじ	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ	ヨーグルト	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 いちごミルク かんでん	ごはん さかなのしおやき かぼちゃサラダ ぶたじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ ヨーグルト				
24	火	ようじ	ごはん みそしる いために なっとう	ふかしいも	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 はるさめのあえもの 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 りんごヨーグルト				
25	水	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	☆クリスマスランチ☆ チキンライス フライドチキン ゆきだるまポテト やさいサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	ごはん さかなのみそチーズやき あまずあえ ツナに
		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	木	ようじ	ごはん みそしる のり さばのしおやき ゆかりあえ	ゼリー	そぼろどん 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 クッキー	ごはん ハンバーグ やさいのソテー 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 ゼリー				
27	金	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 しょうがやき 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 ひじきのまめサラダ
		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	土	ようじ	ごはん みそしる のり こまつなとあつあげそぼろ	やさいゼリー	パン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボー豆腐 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 のり ゼリー こまつなとあつあげそぼろ				
29	日	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ	フルーツ	コーンラーメン えびたまあんかけ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん さかなのタルタルソース ようふうだいでずに こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ フルーツ				
30	月	ようじ	ごはん みそしる なっとう さといもとだいこんのもの	ウエハース	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 バウムクーヘン	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 フルーツゼリー				

* 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	火	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	カレーライス やさいサラダ ヨーグルト	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 としこしうどん
		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 フルーツ				

*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

