



月	火	水	木	金	土
		2021. 12. 01	2021. 12. 02	2021. 12. 03	2021. 12. 04
		梅おかかごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） 魚の煮つけ 大豆の洋風炒め煮 ブロッコリー・醤油麹胡麻和え 大豆チーズ焼き きゅうりスティック	ごはん 味噌汁（白菜・えのき・ごま） 豚肉と白菜のトロトロ煮 人参しりしり キャベツおかか和え バナナヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 魚の昆布蒸し カレー風味の温野菜 しらす海苔納豆 いももち ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
2021. 12. 06	2021. 12. 07	2021. 12. 08	2021. 12. 09	2021. 12. 10	2021. 12. 11
赤しそふりかけごはん ザワークラウトスープ 魚の塩麹トマトソース ちぎり豆腐おかか炒め 果物 サラダチキン プルーン	ごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ） 魚と野菜塩麹蒸し さつま芋の醤油きんぴら おかか海苔納豆 ウインナーとザワークラウト炒め	ツナ大豆ごはん 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ・ごま） ちくわの磯辺焼き しらすきゅうりポン酢 玄米ゴマせんべい 果物	ごはん 味噌汁（豆腐・白菜） 豚じゃが ワカメとツナの炒め物 トマト 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 魚の照り焼き じゃが芋人参のきんぴら 小松菜のツナ和え 米粉バナナケーキ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021. 12. 13	2021. 12. 14	2021. 12. 15	2021. 12. 16	2021. 12. 17	2021. 12. 18
ごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 魚のカレームニエル 蒸し豆じゃこ和え ほうれん草の胡麻和え マカロニきな粉 果物	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 豆腐ハンバーグ コーン納豆 きゅうりの塩昆布漬け 豚汁のメープルごま絡め レーズン	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚の塩麹焼き ひじきの煮物 果物 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 青梗菜の豚味噌炒め 大豆の甘辛揚げ焼き しらす きな粉ヨーグルト 玄米ぼん煎餅	赤しそふりかけごはん 味噌汁（キャベツ・えのき） 魚の柚子味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーと人参のごま和え 焼きおにぎり	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2021. 12. 20	2021. 12. 21	2021. 12. 22	2021. 12. 23	2021. 12. 24	2021. 12. 25
ごはん 味噌汁（豆腐・白菜） 魚の味噌煮 人参とピーマンのきんぴら しらす海苔納豆 大学芋 ちりめんじゃこ	梅おかかごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） 魚のしょうが煮 高野豆腐のツナそぼろ 果物 蓮根とチーズのかさね焼き きゅうりスティック	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 魚チャンチャン焼き ソーセージコロコロソテー ちくぜんに みかんヨーグルト 果物	ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） 魚の醤油麹焼き ワカメとちくわのきんぴら 大豆の醤油炒め お誕生日ケーキ	糸こんにゃくそぼろごはん 味噌汁（じゃが芋・わかめ） *クリスマスピザ 人参じゃこ炒め 焼塩せんべい	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021. 12. 27	2021. 12. 28	2021. 12. 29	2021. 12. 30	2021. 12. 31	
ごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ・わかめ） 豚肉のリンゴソース煮 きんぴられんこん キャベツ納豆 スティック野菜 玄米おかき	ごはん 味噌汁（大根・キャベツ・ごま） 麻婆豆腐 大豆のツナ煮 きゅうりミニトマトナムル 蒸しパン	休園日	休園日	休園日	
<今月の予定> 12/17（金）食育の日 「冬至」 冬至に食べると良いと言われる、南瓜（かぼちゃ）や人参など「ん」のつく食べ物についてお話します。 12/24（金）お料理の日「クリスマスピザ」自分の好きな食材を選び、トッピングを楽しみます。					

