

ようび	月	火	水	木	金
ひにち	2	3	4	5	6
こんだて	わかめごはん(おぎごはん) みそしる(さつまいも・エリンギ) あげだしとうふのやさしいあんかけ きりぼしだいこんのごまずあえ	やしそば ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	ごはん はるさめスープ ぶたにくのプルコギ きゅうりづけ	ごはん みそしる(こまつな・あぶらあげ) ソイのてりやき だいこんのそぼろに	よこわりパンズパン あさりチャウダー メンチカツ ゆでキャベツ
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ こめ おぎ さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ゴマ エリンギ たまねぎ にんじん ビーマン ほし いたけ きりぼしだいこん きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール ヨーグル ト やしそば あぶら さとう こめ はるさめ ゴマあぶら さとう ゴマ はくさい にんじん コーン ねぎ たまねぎ に ら しょうが にんにく きゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ ソイ とりひきにく こめ さとう かたくりこ こまつな だいこん にんじん しょうが インゲ ン たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	ぎゅうにゅう アサリ なまクリーム メンチカツ よこわりパンズパン じゃがいも あぶら パ ター こむぎこ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ
ひにち	9	10	11	12	13
こんだて	ごはん みそしる(チンゲンサイ・こやとうふ) とりにくのマヨチーズやき キャベツのいために	しおやさしいラーメン だいがくいも みかん	おやこどんぶり(おぎごはん) すましじる のりあえ	ごはん・ふりかけ みそしる(かぼちゃ・えのきだけ) あつあげのすきやきふうのもの ビーンズサラダ	かぼちゃパン やさいスープ しろみぎかなのフライ ブロッコリーわふうサラダ
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう こやとうふ とりにく チーズ あ ぶらあげ こめ あぶら さとう チンゲンサイ パセリ キャベツ たまねぎ にん じん しめじ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ のり こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ たまねぎ しいたけ グリンピース にんじん ね ぎ もやし こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず こめ あぶら さとう かぼちゃ えのきだけ はくさい たまねぎ し らたき にんじん しいたけ グリンピース えだま め コーン	ぎゅうにゅう とりにく しろみぎかなフライ かぼちゃパン じゃがいも あぶら ゴマあぶ ら さとう キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー
ひにち	16	17 クリスマスメニュー	18	19	20 とうじメニュー
こんだて	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ぶたにくとやさいのみそいため ひじきのいために	スパゲッティミートソース キャベツとツナのサラダ クリスマスケーキ	ごはん みそしる(とうふ・なめこ) ブリのなんばんづけ ごまあえ	ポークカレーライス(おぎごはん) もやしとコーンのサラダ バナナ	バターパン ミネストローネ かぼちゃグラタン あんりんフルーツ
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき あぶ ら あげ こめ かたくりこ あぶら さとう ゴまあぶ ら コーン にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ビーマン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だい ず こなチーズ ツナ スパゲッティ オリーブオイル バター こむぎ さとう ケーキ たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コ ーン	ぎゅうにゅう とうふ ブリ こめ かたくりこ あぶら さとう ゴマ なめこ ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン は くさい こまつな たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト もやし コーン きゅうり パナナ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ ス キムミルク ミルクゼリー バターパン じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら バター こむぎこ パンこ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト かぼちゃ コーン みかん バイン もも
ひにち	23	24 セレクトメニュー	25		
こんだて	ごはん みそしる(チンゲンサイ・しめじ) おこのみやきふうたまごやき きんぴらごぼう	きつねうどん チーズポテト まきばのあさ ぎゅうにゅう/カツゲン/りんごジュース	ごはん みそしる(だいこん・あつあげ) とりのしおからあげ ほうれんそうのサラダ		
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく あおのり こなチーズ ヨーグルト(まきばのあさ) うどん さとう じゃがいも あぶら りんご ジュース こまつな ごぼう にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ゴまあぶ ら ゴマ だいこん にんにく もやし ほうれんそう コ ーン にんじん		

☆ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ 牛乳は、毎日つきます。

☆ はたらきには、主に使用している食材を記載しています。