

ようび	月	火	水	木	金
ひにち	1	2	3	4	5
こんだて	ごはん みそしる(チンゲンサイ・こうやとうふ) とりにくのピカタ キャベツのいために	スパゲッティミートソース だいこんサラダ ソフールプレーン	ごはん けんちんじる ほっけのみそだれがけ ごまあえ	しょくパン、ブルーベリージャム アサリのチャウダー エビカツ プロッコリーサラダ	ぶたどん(むぎごはん) みそしる(だいこん・あつあげ) ひじきのわふうサラダ
はたらき	つくる うごかす どとのえる	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく たまご こなチーズ あぶらあげ ごはん こむぎこ あぶら さとう チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー こなチーズ ヨーグルト スパゲッティ オリーブオイル バター こむぎこ さとう ゴマあぶら ゴマ	ぎゅうにゅう とうふ、ホッケ こめ ゴマあぶら さとう かたくりこ ゴマ だいこん ツキこんにゅく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	ぎゅうにゅう アサリ スキムミルク なまクリーム エビカツ しょくパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら バター こむぎこ たまねぎ にんじん プロッコリー コーン たまねぎ しらたき にんじん ねぎ しょうが グリンピース だいこん コーン きゅうり
ひにち	8	9	10	11	12
こんだて	ごはん みそしる(キャベツ・あぶらあげ) やきぎょうざ いりどり	あんかけやきそば ワカメスープ あんにんフルーツ	ごはん はるさめスープ ぶたにくのブルコギ うましおきゅうり	わかめごはん みそしる(こまつな・しめじ) あげだしどうふわふうソース もやしとちくわのサラダ	ごはん みそしる(かぼちゃ・えのきだけ) ブリのてりやき だいこんとぶたにくのもの
はたらき	つくる うごかす どとのえる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ギョウザ とりにく こうやとうふ こめ あぶら さとう キャベツ たけのこ にんじん しいたけ いんげん	ぎゅうにゅう アサリ ぶたにく わかめ とうふ あぶら ゴマあぶら かたくりこ ゴマ ミルクゼリー やきそば あぶら ゴマあぶら かたくりこ ゴマ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく はるさめ ゴマあぶら さとう ゴマ はくさい たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく ねぎ みかん バイン ようなし	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ちくわ こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ゴマあぶら ゴマ こめ さとう かぼちゃ えのきだけ ねぎ だいこん にんじん インゲン
ひにち	15	16	17	18 ほっかいどうメニュー(はこだて)	19
こんだて	マーボーとうふどんぶり チンゲンサイのスープ きりばしだいこんゴマずあえ	みそラーメン チーズポテト グレープゼリー	ごはん みそしる(はくさい・こうやとうふ) かにたまふうたまごやき こまつなのにびたし	チャイニーズチキンバーガー ^(パンズパン・チキンなんばん・やさい) ポテトスープ	ごはん、ふりかけ みそしる(わかめ・あぶらあげ) あつあげとやさいのしょうがやき ごぼうサラダ
はたらき	つくる うごかす どとのえる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぶたレバー こめ むぎ ゴマあぶら さとう かたくりこ ゴマ ながねぎ グリンピース しょうが にんにく チンゲンサイ コーン しめじ ねぎ きりぼし だいこん きゅうり にんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ラーメン じゃがいも あぶら グレープゼリー もやし たまねぎ にら にんじん ねぎ にんにく	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご カニカマ あぶらあげ こめ さとう あぶら かたくりこ はくさい にんじん こまつな えのきだけ ほしこたけ グリンピース	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ あつあげ とりひきにく よこわりパンズパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こめ あぶら さとう ゴマ たまねぎ にんじん コーン バセリ キャベツ ねぎ もやし たまねぎ ピーマン にんじん しょうが ごぼう きゅうり
ひにち	22 とうじメニュー	23 セレクトメニュー	24 しゅうぎょうしき		
こんだて	ごはん ほうとうふうみそしる ソイのカレーあげ ごもくまめ	おやこうどん おかかあえ クリスマスデザート (いちごケーキ・チョコケーキ・いちごプリン)	チキンカレーライス(あまくち) はくさいとコーンのサラダ みかん		
はたらき	つくる うごかす どとのえる	ぎゅうにゅう ソイ だいす こめ ワンタン さとう かたくりこ あぶら かぼちゃ たまねぎ だいこん しめじ にんじん しょうが コニャク ほしこたけ イング	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ うどん さとう クリスマスデザート たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし こまつな	ぎゅうにゅう とりにく スキンミルク こなチーズ こめ むぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト かぼちゃ たまねぎ だいこん しめじ にんじん しょうが コニャク ほしこたけ イング たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし こまつな	

☆ 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。

