

12

がつ

もりつけひょう



月

火

水

木

金



1 はっこうにゆう

じゃがいもの
てんぷら
ごまあえ

ごはん ぽんず
どうふ

4 りんごにゆう

みかん

しろみざかな
のあんかけ

ごもくはるさめ
スープ

スタミナ
ライス

5 りんごにゆう

わかめサラダ

はるまき

みそつけじる
ラーメン

6 りんごにゆう

ぶたにくのころみかけ

ごもくまめ

ごはん さわにわん

7 りんごにゆう

まめ
マカロニ
サラダ

とりのレモン
じょうゆやき

やさいコンソメスープ
くろパン

8 りんごにゆう

りんご

だいこんサラダ

ハヤシライス

11 りんごにゆう

ちくわのかわりあげ

カレー
ポテト

キャベツの
スープ

12 りんごにゆう

ぶどうヨーグルト
さつまいもむしパン

ごまドレッシング
サラダ

スパゲッティ
ナポリタン

13 りんごにゆう

はなみかん

めかじきのてりやき
からしあえ

ひじき
ごはん

さつま
じる

14 りんごにゆう

フレンチサラダ

かぼちやの
マッシュ

ソフトフランスパン
いちごジャム

15 はっこうにゆう

のこぺいじる

にしよくごはん

18 りんごにゆう

さばのごまじょうゆやき

ちんげんさい
のスープ

サイパン

19 りんごにゆう

りんご

チリコン
カン

はくさいの
クリーム
シチュー

コッペパン

20 りんごにゆう

かきあげ

うめごはん すきやき

21 りんごにゆう

いちごクレープ

にくだんごと
じゃがいもの
あげに

みそにこみうどん

22 どうじ
冬至

