

# ★12月献立★

月	火	水	木	金
 <p>2日 ホィコーロー丼 牛乳 ごまポテト 大豆もやしナムル</p>	 <p>3日 麦ご飯 牛乳 肉豆腐 海藻サラダ 花みかん</p>	 <p>4日 ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜とえのき茸のお浸し さつま芋汁</p>	 <p>5日 ご飯 牛乳 親子煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁</p>	 <p>6日 コーンピラフ 牛乳 魚の変わりソースかけ 花野菜のサラダ 白菜のクリームスープ</p>
 <p>9日 和風ツナおろしスバゲッティ 牛乳 いか入りフレンチサラダ さつまいもパイ</p>	 <p>10日 チャンポン 牛乳 もやしの中華サラダ マーラーカオ</p>	 <p>11日 ご飯 牛乳 鮭の黄金焼き 白菜のゆず風味お浸し 磯ビーンズ 味噌汁</p>	 <p>12日 ご飯 牛乳 家常豆腐 ひじきのナムル りんご</p>	 <p>13日 きんぴらご飯 わかさぎの天ぷら 野菜の胡麻和え つみっこ</p>
 <p>16日 アップルトースト 牛乳 大豆と豚肉のトマト煮 クルトン入り茹で野菜</p>	 <p>17日 ご飯 牛乳 いかのザンギ 野菜のからし醤油かけ 豚汁</p>	 <p>18日 ガーリックライス 牛乳 洋風卵焼き 豆と野菜のマリネ じゃが芋のポタージュ</p>	 <p>19日 ご飯 牛乳 しゅうまい チャプチェ わかめスープ</p>	 <p>20日 五目うどん 牛乳 じゃこ入り茹で野菜 冬至餅</p>
 <p>23日 ナン 牛乳 豆腐入りドライカレー 人参ラベ じゃが芋のチーズ焼き</p>	 <p>24日 ご飯 牛乳 鯖のみそソースかけ 磯びたし けんちん汁</p>	 <p>25日 キャロットライス 牛乳 フライドチキン カラフルサラダ 野菜スープ</p>		