

12がつのこんだて



日(曜)	こんだてめい	(エネルギーになる食品)	(体をつくる食品)	(体の調子を整える食品)
4(火)	ピザトースト ぎゅうにゅう ビーフソテー はくさいスープ	しょうパン マーガリン あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし チンゲンサイ エリンギ にんじん はくさい みずな しいたけ
5(水)	わかめごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのあんかけ じゃこあえ やさしいりだんごのみそしる	むぎごはん かたくり あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ちりめんじゃこ とりにく みそ	しょうが はくさい にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ れんこん こまつな えのきたけ ねぎ
6(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのこうみやき アーモンドあえ だいこんとあつあげのみそしる	むぎごはん アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく いりこ たまご あつあげ みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ
7(金)	♪バイキングきゅうしょく♪ おたのしみに(* ^ V ^ *)♪			
10(月)	なめし ぎゅうにゅう げんきつこレバー ごますあえ けんちんじる	むぎごはん かたくり こむぎこ あぶら さとう こま さといも	ぎゅうにゅう レバー とりにく とうふ	あおな しょうが にら キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ
11(火)	セルフドッグパン パン ウインナー ボイルやさい ぎゅうにゅう クリームシチュー	ドッグパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	キャベツ ブロッコリー みずな たまねぎ にんじん しめじ はくさい
12(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき なっとうサラダ もずくのかきたまじる ワインゼリー	むぎごはん さとう マヨネーズ ワインゼリー	ぎゅうにゅう あかうお みそ なっとう ハム たまご もずく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
13(木)	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	むぎごはん あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム えび とうふ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし キャベツ しいたけ チンゲンサイ
14(金)	チキンカレー ぎゅうにゅう いりこ えびカツ ふくじんづけあえ	むぎごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ えび たらすりみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな きゅうり ふくじんづけ
17(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ てづくりハンバーグ ツナサラダ ゆばのすましじる	むぎごはん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう いりこ たまご ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ツナ ゆば とうふ	たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん こまつな にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ

日(曜)	こんだてめい	(エネルギーになる食品)	(体をつくる食品)	(体の調子を整える食品)
18(火)	ごまみそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし たけのこ とうもろこし ねぎ キャベツ にら しいたけ こまつな きりぼしだいこん
19(水)	<とうじこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき ゆずふうみあえ かぼちゃのみそしる りんごゼリー	むぎごはん さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ	はくさい にんじん みずな ゆず かぼちゃ たまねぎ ごぼう だいこん
20(木)	<クリスマスこんだて> えびピラフ ぎゅうにゅう フライドチキン フレンチサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも クリスマスデザート	ぎゅうにゅう えび ベーコン とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ブロッコリー かぶ キャベツ チンゲンサイ パセリ



土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増すほうれん草や白菜などの葉もの野菜が、旬(食べごろ)を迎えます。冬にとれる野菜には、体をあたためる効果があったり、便秘を防ぐ食物せんい、風邪の予防に役立つビタミンA、Cを含んでいるものが多くあります。なべ料理やスープにして、体の中からあたたまりたいですね。

旬の味・冬野菜を食べよう！！



