

12がつのこんだて



No	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしととの (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12/1	コッペパン ぎゅうにゅう チョコスプレッド ほたてグラタン グリーンサラダ ふゆやさいとウインナーのスープに	ほたて ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい エリンギ きゅうり だいこん キャベツ レモン	パン チョコスプレッド こむぎこ さとう	あぶら バター
12/2	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん ごまあえ なめこのみそしる	ぶり どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん しょうが キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
12/3	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ プルコギ ナムル もずくスープ	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう いりこ もずく	にら ピーマン チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく りんご たまねぎ もやし しいたけ だいこん	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら
12/4	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら あまずあえ にくじゃが	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
12/7	むぎごはん ぎゅうにゅう ささみのクラッカーあげ おかかあえ のっぺいじる	ささみ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん むぎ クラッカー こむぎこ パンこ さといも かたくりこ	あぶら
12/8	ピザトースト ぎゅうにゅう だいこんサラダ あさりとこまつなのとうにゅうスープ	ベーコン あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ だいこん とうもろこし しめじ カリフラワー	パン さとう	マーガリン あぶら
12/9	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのごまマヨネーズ いりこ ぶたじる みかん	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あかピーマン にんじん ねぎ	キャベツ はくさい みかん	ごはん むぎ さつまいも	マヨネーズ ごま あぶら
12/10	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかすのもの とうふいりチゲ	ぶたにく えび どうふ	ぎゅうにゅう	にら ねぎ	もやし キャベツ きくらげ はくさいキムチ はくさい たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ はるさめ すいとん さとう	あぶら ごま

No	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしととの (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12/11	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのりんごソースかけ いそあえ すましじる	ぶたにく すり身団子	ぎゅうにゅう のり	こまつな ねぎ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ しめじ	ごはん むぎ りんごジャム	あぶら
12/14	ハヤシライス 牛乳 いりこ ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ みかん マッシュルーム にんにく もも キャベツ とうもろこし パイナップル	ごはん むぎ	あぶら
12/15	セルフコロッケバーガー まるパン 手づくりコロッケ ぎゅうにゅう ひじきのサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにく ベーコン だいち	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えだまめ はくさい	パン じゃがいも さとう パンこ きんときまめ しろいんげん こむぎこ	あぶら マヨネーズ
12/16	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのうまに さといものみそしる	さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん こまつな	レモン きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう さといも	
12/17	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ はくさいのゆかりあえ おでん	とりにく うずらたまご ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	こまつな にんじん あかしそ ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら
12/18	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくリアジフライ なっとうあえ かきたまみそしる	あじ なっとう みそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう あおさ	こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ	あぶら
12/21	〈とうじこんだて〉 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき かぼちゃのにも けんちんじる	さば どうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ いんげん にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう しろねぎ ゆず	ごはん むぎ さとう かたくりこ	
12/22	ハニーアーモンドトースト ぎゅうにゅう ぎょかいのオイスターソースいため クリームスープ	ほたて いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい	パン はちみつ さつまいも こむぎこ	マーガリン アーモンド あぶら バター
12/23	〈クリスマスこんだて〉 えびピラフ ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき カラフルサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル こまつな あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし だいこん きピーマン レモン はくさい	ごはん むぎ さとう じゃがいも クリスマスデザート	マーガリン あぶら

