

にち 日	ようび 曜日	こんだて 献立		
1 月	朝	はん ご飯 やさかなさいきょうやき 焼き魚(西京焼) ひじき入り金平ごぼう みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・しめじ)	昼	ぎゅうにゅう しょく 牛乳 / 食パン ジャーマンポテト アスパラのオーロラサラダ ソパ・デ・アホ / チョコクリーム
	夕	はん ご飯 むすび 蒸しシューマイ きりぼしだいこん 切干大根のツナマヨサラダ ふう ガタタン風スープ		
2 火	朝	セルフフランク ココア ベビーチーズ	昼	ぎゅうにゅう はん 牛乳 / ご飯 にく 肉じゃが(帯広ver.) しおこんぶ 塩昆布キャベツ みそしる 味噌汁(わかめ・大根)
	夕	ミートソーススパゲッティ えだまめ 枝豆ふくら揚げ ぶどうのゼリー		
3 水	朝	はん ご飯 はくさい あつあ 白菜と厚揚げの甘辛炒め あ ごま和え みそしる だいこん 味噌汁(大根・ふのり)	昼	ぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバ丼 たま かき玉スープ ミルクプリン
	夕	はん ご飯 みそ 味噌カツ さんしょくひた 三色お浸し じる きのこ汁		
4 木	朝	はん ご飯 こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物 だいこん 大根サラダ みそしる 味噌汁(わかめ・タケノコ)	昼	ぎゅうにゅう はん 牛乳 / ご飯 とかちだいす 十勝大豆コロッケ あ もやしのなめたけ和え いしかりじる たま 石狩汁 / のり玉
	夕	はくさい 白菜とろとろカレー ポテトサラダ くろ 黒ごまプリン		
5 金	朝	はん ご飯 / 卵焼き きりぼしだいこん ひた 切干大根のお浸し みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・なめこ)	昼	ぎゅうにゅう やさいとんこつ 牛乳 / 野菜豚骨ラーメン はるま ひじき春巻き レモンゼリー
7 日	夕	まーぼーどん 麻婆丼 / みそしる 味噌汁(わかめ・キャベツ)		
8 月	朝	はん ご飯 なつとう スタミナ納豆 はくさい 白菜のお浸し みそしる たまねぎ なす 味噌汁(玉葱・茄子)	昼	ぎゅうにゅう しょく コーヒー牛乳 / 食パン ポテトコロッケ イタリアンサラダ コーンスープ
	夕	はん ご飯 にく 肉じゃが あ ごま和え みそしる たまご 味噌汁(卵・えのき)		
9 火	朝	はん ご飯 やさかなさば 焼き魚(鯖) あ いそ和え す しる ふ ねぎ 澄まし汁(麩・ねぎ)	昼	ぎゅうにゅう はん 牛乳 / ご飯 とり からあ 鶏の唐揚げ にんじん もやしと人参のナムル みそしる いも 味噌汁(芋・わかめ)
	夕	はん ご飯 や 焼きギョーザ キャベツのツナマヨサラダ わかめスープ		
10 水	朝	はん ご飯 / あじつ ちくわ あお いた 竹輪の青のり炒め こまつな あ 小松菜のなめたけ和え みそしる どうふ 味噌汁(豆腐・にら)	昼	ぎゅうにゅう 牛乳 あ どん かき揚げ丼 はくさい しおこんぶ 白菜の塩昆布チーズ和え みそしる たまご そう 味噌汁(卵・ほうれん草)
	夕	あぶらあ なんばん 油揚げカレー南蛮うどん あ さっぱり和え フルーツヨーグルト和え		
11 木	朝	しょく 食パン ポークチャップ コールスローサラダ パンプキンポタージュ	昼	ぎゅうにゅう はん 牛乳 / ご飯 とり にもの 鶏とこんにゃくの煮物 ひた ブロッコリーのお浸し みそしる 味噌汁(キャベツ・ベーコン)
	夕	はん ご飯 / キャベツメンチカツ みずな 水菜のさっぱりサラダ だんごじる いも団子汁		
12 金	朝	はん ご飯 / 納豆 きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 / やさい しる 野菜みそ汁	昼	ぎゅうにゅう 牛乳 / きのこのクリームスパゲティ キャベツのオーロラサラダ / プリン

にち 日	ようび 曜日	こん 献立		
14	日	夕 さんしょくどん わかめスープ	昼 牛乳 / ぶどうのゼリー セルフチーズバーガー ^{みそいため} コールスローサラダ マカロニシチュー	夕 ご飯 豚肉と沢庵の炒め物 ^{いたもの} 中華サラダ ^{ちゅうか} 酸辣湯 ^{さんらいたん}
15	月	朝 はん ご飯 とりにく 鶏肉とれんこんの味噌炒め えのきの梅和え みそしる 味噌汁 (玉葱・油揚げ・えのき) ^{うめあ} ^{たまねぎ} ^{あぶらあ}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / ぶどうのゼリー セルフチーズバーガー ^{みそいため} コールスローサラダ マカロニシチュー	夕 はん ご飯 ぶたにく たくあん いた もの 豚肉と沢庵の炒め物 ^{いたもの} 中華サラダ ^{ちゅうか} 酸辣湯 ^{さんらいたん}
16	火	朝 しょく 食パン ゆ 茄でワインナー かぼちゃ 南瓜サラダ ベジタブルシチュー	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / はん ご飯 や さかな さいきょうやき 焼き魚 (西京焼) ^{かぼちゃ} ごぼうサラダ みそしる 味噌汁 (人参・白菜・さつま揚げ) ^{にんじん} ^{はくさい} ^あ	夕 おやこどん 豆苗の 塩昆布和え す じる ふ ねぎ 澄まし汁 (麩・葱) ^{とうみよう} ^{しおこんぶあ} ^す ^{じる} ^ふ ^{ねぎ}
17	水	朝 はん ご飯 / 焼き魚 (鮭) ゆかりマヨ和え みそしる 味噌汁 (なめこ・大根) ^あ ^{だいこん}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / ドライカレー マカロニサラダ あん団子 ^{だんご}	夕 やさいみそ 野菜味噌ラーメン やさい はな 野菜うの花もちもちフライ かん リンゴ缶
18	木	朝 はん ご飯 / きのこ信田 キムチサラダ こんさいじる 根菜汁 のりの佃煮 ^{しのだ} ^あ ^{はるま} ^{だいこん}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / はん ご飯 揚げ春巻き きくらげともやしのナムル 大根のとろとろスープ	夕 はん ご飯 チンジャオロース ちゅうか わかめの中華サラダ みそしる 味噌汁 (ブロッコリー・ベーコン)
19	金	朝 はん ご飯 / 具だくさん卵焼き ツナのレモンサラダ ぶたじる 豚汁 / 味付けのり ^{たまごや} ^あ ^{あじつ}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / ごもく 五目うどん ささみとひじきの生姜マヨ和え だいがくいも 大芋 ^{しょうが} ^あ ^{だいがくいも}	
21	日	夕 ほいこーどん 回鍋肉丼 じる きのこ汁		
22	月	朝 はん ご飯 / なめ茸と卵の炒め物 もやしの洋風ナムル みそしる 味噌汁 (白菜・油揚げ・椎茸) ^{たまごいた もの} ^{ようふう} ^{はくさいあぶらあ} ^{しげたけ}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / 食パン ほうれん草グラタン スパゲティサラダ コンソメスープ (ブロッコリー・玉葱) ^{しょく} ^{そう} ^{たまねぎ}	夕 はん / あ ご飯 / ごま和え くわいとひじきの肉団子 ^{にくだんご} みそしる 味噌汁 (タケノコ・がんもどき)
23	火	朝 はん ご飯 蒸しシューまい こまつな 小松菜としらすの和えもの ちゅうか 中華コーンスープ ^あ ^あ ^{ちゅうか}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / はん ご飯 だいこん 大根とがんもの煮物 ^{にもの} わさび和え みそしる 味噌汁 (玉葱・わかめ) ^あ ^{たまねぎ}	夕 はん チキンカレー えだまめ 枝豆 オレンジゼリー
24	水	朝 はん ご飯 とりにく 鶏肉とネバネバ野菜の味噌炒め うめあ 梅和え みそしる 味噌汁 (ふのり・玉葱) ^{やさい} ^{みそいため} ^{たまねぎ}	昼 ぎゅうにゅう 牛乳 / ほしのチキンライス ポパイソーテー ポトフ風スープ クリスマスカップデザート	



ふゆやす ちゅう まいにち しょくせいかつ き
冬休み中も毎日の食生活に気を付けながら、
なべ 鍋などのあたたかな料理を食べて、
かぜ ま からだ つく
風邪に負けない体を作りましょう！

