

令和3年12月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯 鮭のきのこマヨソース ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ ココアちんすこう 牛乳	ご飯 松風焼き コールスローサラダ 麩とわかめのすまし汁 フルーツ 牛乳寒天	中華丼ぶり ベイクドかぼちゃ 青菜の小魚和え フルーツ チーズトースト 牛乳
				
6	7	8	9	10
れんこんご飯 ししゃものパン粉焼き (ひよこ・りす…白身魚) 青菜のひじき和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ にんじんケーキ・牛乳	パン マカロニグラタン パプリカサラダ 白かぶのスープ フルーツ 五平餅 お茶	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 フルーツ スイートポテト 牛乳	ご飯 さばのトンテキ風焼き 青菜と白菜のごま和え なめこ汁 フルーツ 抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト	弁当の日 チーズ入りカレーまん 牛乳
				
13	14	15	16	17
根菜たっぷりカレーライス 高野豆腐の煮物 ゆかり和え フルーツ アップルパイ 牛乳	ご飯 鮭のムニエルタルタルソース添え さつまいもの煮物 ミネストローネ フルーツ カルシウムおにぎり お茶	パン レモン鶏 レタスのきのこ和え ほうれん草の豆乳汁 フルーツ 白玉入りカラフルポンチ 牛乳	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 かぼちゃのオープン焼き 中華風スープ フルーツ あべかわマカロニ 牛乳	弁当の日 りんごさつまいものケーキ 牛乳
				
20	21	22	23	24
マーボーなす豆腐丼 切干大根の煮物 ナムル フルーツ ポテトもち 牛乳	ご飯 ポークチャップ キャベツのごま和え コーンスープ フルーツ お麩のラスク 牛乳	わかめごまご飯 鰯の幽庵焼き 根菜サラダ かぼちゃの味噌スープ フルーツ 小豆ミルクトースト 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌炒め 大根の昆布和え にら玉汁 フルーツ 黒米さつまいもご飯 お茶	ほうれん草ピラフ 手羽中の照り焼き ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ クリスマスカップケーキ 牛乳
				
27	28	29	30	31
ゆかりおにぎり 年越し肉うどん 白菜の煮びたし きゅうりとじゃこの酢の物 フルーツ たらこマヨパン 牛乳	希望保育 (午前中のみ)			
				