



月	火	水	木	金
<p>菜園で収穫できました</p> <p>ブロッコリー・・・12/18コンソメスープ いるか 園の温州みかん・・・12/18 いるか、きりん、ぱんだ 人参・・・1/9ハンバーグ 1/10炒り鶏 りす</p>				<p>ごはん タンドリーチキン(鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉) 五目煮豆(大豆水煮、切り昆布、さつま揚げ、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん、干しいたけ、ごま油) みそ汁(油揚げ、ほうれん草、長ねぎ)</p>
4	5	6	7	8
<p>ごはん ホイコーロー(豚肉、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、みそ、ごま油) かぼちゃサラダ(かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ) すまし汁(豆腐、わかめ、長ねぎ、生しいたけ)</p>	<p>ごはん 炒り鶏(鶏肉、人参、ごぼう、大根、竹の子、こんにゃく、蓮根、里芋、焼竹輪、いんげん、干しいたけ) 酢漬け(きゅうり、人参、かぶ) みそ汁(油揚げ、小松菜)</p>	<p>ごはん 魚のから揚げ甘酢あんかけ(ホキ、玉ねぎ、人参、ピーマン、片くり粉) 磯香和え(ほうれん草、えのき、人参、のり) みそ汁(ふ、キャベツ、長ねぎ)</p>	<p>煮込みうどん (ゆでうどん、鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、干しいたけ、かまぼこ、長ねぎ、しめじ) バナナ</p>	<p>お弁当の日</p>
11	12	13	14	15
<p>建国記念の日</p>	<p>代 休</p>	<p>ごはん 松風焼き(鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、生しいたけ、生パン粉、白ごま、青のり、卵、みそ) ひじきの煮物(ひじき、人参、油揚げ、ごぼう、いんげん、つきこんにゃく、大豆水煮、ごま油) すまし汁(なると、わかめ、水菜)</p>	<p>ごはん ハンペンフライ(ハンペン、小麦粉、卵、パン粉) ナムル(きゅうり、人参、もやし、白ごま、ごま油) みそ汁(豚肉、白菜、さつま芋、長ねぎ)</p>	<p>雪遊び</p>
18	19	20	21	22
<p>ごはん ポークビーンズ(豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、人参、ブロッコリー、トマト缶、ケチャップ) 漬物(きゅうり、人参、かぶ、塩こんぶ) みそ汁(油揚げ、キャベツ)</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き(鶏肉) ポテトサラダ(じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨネーズ) のっぺい汁(大根、なめこ、しめじ、豆腐、小松菜、片くり粉)</p>	<p>ロールパン スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、しめじ、人参、じゃが芋、赤パプリカ、ピーマン、ベーコン、チーズ) 根菜スープ(大根、人参、蓮根、玉ねぎ、ブロッコリー) りんご</p>	<p>ごはん 鮭の南蛮漬け(鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉) ごま和え(ほうれん草、もやし、人参、すりごま) みそ汁(油揚げ、白菜、ひじき)</p>	<p>キーマカレーライス(米、麦、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、コーン、トマト缶、カレー粉、カレールー) 和風サラダ(キャベツ、きゅうり、ひじき、かつお節、ごま油) かき卵汁(卵、豆苗)</p>
25	26	27	28	
<p>ごはん 高野豆腐の野菜あんかけ(高野豆腐、鶏ひき肉、白菜、人参、玉ねぎ、干しいたけ、片くり粉) さつま芋の粉ふき芋(さつま芋、黒ごま) みそ汁(油揚げ、ほうれん草、長ねぎ)</p>	<p>スパゲティナポリタン(スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、コーン缶、ケチャップ、粉チーズ) 豚しゃぶサラダ(豚肉、キャベツ、きゅうり、トマト、ごま油) すまし汁(えのき、水菜)</p>	<p>ごはん 煮魚(さわら、しょうが) 野菜ソテー(ベーコン、玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、キャベツ) みそ汁(じゃが芋、わかめ、しめじ)</p>	<p>ごはん 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白滝、いんげん) 酢の物(きゅうり、生わかめ、白す干し) みそ汁(豆腐、なめこ、長ねぎ)</p>	