



# 12月予定献立表



	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				〔赤〕血や肉や骨をつくる		〔緑〕体の調子を整える		〔黄〕熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 金	ごはん	○	ポークチャップ じゃがバター こんさいスープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン パセリ	だいこん ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ しょうが とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター
4 月	ごはん	○	さといもコロック こりこりあえ はっぼうさい	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ とうもろこし ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう さといも パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら
5 火	チャーハン	○	えびシューマイ レタスのちゅうかサラダ にらたまスープ	やきぶた たい こうやどうふ たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん にら フリルレタス	ねぎ とうもろこし もやし しいたけ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま ラード ごまあぶら
6 水	ごはん	○	ほたてのてりやき まめみそあえ ごまけんちん あじつけのり	とりにく たいす もめんどうふ みそ ほたてがい	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん ごぼう しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん さとう こんにやく	ねりごま
7 木	わかめ ごはん	○	さけのはちみつレモンソース おひたし ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし しょうが ねぎ レモン キャベツ	ごはん さとう こんにやく でんぶん じゃがいも はちみつ	あぶら
8 金	しょくパン	○	ハムステーキ だいこんサラダ クリームシチュー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー みずな	たまねぎ とうもろこし だいこん	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
11 月	ごはん	○	てばさきのあまからやき(3~6ねん) とりのてりやき(1~2ねん) ゆかりあえ さといもといかのにも	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな あかじそ	だいこん キャベツ しょうが もやし にんにく	ごはん さとう さといも こんにやく	
12 火	ごはん	○	あじフライ ピーナッツあえ みそしる なっとう	あじ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ピーナッツ
13 水	ごはん	○	ほうれんそうのグラタン ビーンズサラダ オニオンスープ みかん	ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ クルトン マカロニ マーガリン	あぶら ごま
14 木	カレー うどん	○	わかさぎフリッター ブロッコリーのごまだれ りんごのタルト	ぶたにく うすあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ わかさぎ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ りんご キャベツ もやし	うどん さとう でんぶん こめこ こむぎこ	あぶら ごま
15 金	あげパン	○	スパニッシュオムレツ こまつなサラダ やさいスープ	きなこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら マーガリン ごま
18 月	ごはん	○	とんかつのあまからに かぶのいろとり なめこじる	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん なめこ ねぎ かぶ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら
19 火	ごはん	○	あつやきたまご おすわい すきやき	ぎゅうにゅう やきどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい ねぎ だいこん	ごはん さとう こんにやく ごま	あぶら ごま
20 水	ごはん	○	ぶりのてりやき ひじきあえ とりにくとだいこんのにも	とりにく あつあげ ぶり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ	ごはん さとう こんにやく	
<b>とうじこんだて</b>				うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん さとう	あぶら
21 木	ごはん	○	かぼちゃチーズフライ ごもくきんぴら みそしる ゆずヨーグルト	みそ とりにく	チーズ ヨーグルト	にんじん なんきん (かぼちゃ) さやいんげん こまつな	だいこん れんこん ごぼう ゆず	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま マーガリン
<b>クリスマスこんだて</b>				たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん さとう	ドレッシング
22 金	ごはん	○	もみのきハンバーグ ツリーサラダ たまごとコーンのスープ チョコケーキ	ぶたにく とりにく	チーズ	パセリ ブロッコリー	とうもろこし しょうが キャベツ ロマネスコ	でんぶん こむぎこ	ラード

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。

### 冬至クイズの答え

Q1・・・B (南瓜は「なんきん」とも読みます) Q2・・・B (「う」のつくものは、夏の土用の丑の日に食べる風習があります) Q3・・・B