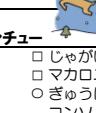


12月分子定立表

月	火	水	木	金
1 さかなのはねに ちゅういしましょう ○牛乳	2 ○牛乳	3 ○牛乳	4 ○牛乳	5 さかなのはねに ちゅういしましょう ○※ジョア
□パン ABCマカロニスープ ○どりにく □マカロニ ☆はくさい ☆たまねぎ ☆にんじん タラのプロパンスふう ○タラ ☆たまねぎ ☆ににく ☆トマト ☆バジル □オリーブゆ ☆みかん 	カレーライス ○ほん ☆だいこん ○どりにく □じゃがいも かいそうサラダ ○かいそう ☆きゅうり ☆だいこん ☆どうもろこし □ごま 	ごはん ☆たまねぎ ☆にんじん カレールウ スキージャー ○ふたにく ○あぶらあげ ☆だいこん ☆にんじん ☆こぼう ☆はくさい ※どうふハンバーグ(おろしソース) ○※どうふハンバーグ □ごめあぶら ☆だいこん ☆たまねぎ ☆ににく ☆レモン	パン ベンネのボロネーゼ ○ベンネ ☆ハセリ ○どりにく ○じゃがいも ○みそ ○こなチーズ ☆たまねぎ ☆にんじん ☆セロリ はくさいのコールスローサラダ ○ハム ☆どうもろこし ○コールスローレッジング ☆きゅうり	キムチぶたじる ○ふたにく ○どうふ □じゃがいも ☆だいこん ☆にんじん ☆こぼう さばのうめずたつたあげ ○さば みりん うめず □さとう □かたくりこ
603kcal 8 ○牛乳 	605kcal 9 ○※ジョア(いちご) 	598kcal 10 ○牛乳 	600kcal 11 ○牛乳 	639kcal 12 ○牛乳 
□パン トマトに ○どりにく ○だいこん □じゃがいも ☆たまねぎ ☆にんじん ☆はくさい ☆しめじ ☆コンソメ ☆ブロッコリー なばなのサラダ ○ハム ○たまご ○ひじき ☆ほうれんそう 	ゆきみじる ○どりにく ☆トマト ○ににく ○とうふ ○あぶらあげ ○トマトピューレー ○ケチャップ ☆だいこん ☆ちゅうのうソース ☆はくさい ○さとう あじのかばやきふう ○あじ ☆ねぎ ☆しょうが ○みそ □ごま 	ごはん ○えのきだけ ○しいだけ ☆はくさい ☆ほうれんそう ☆だいこん ☆にんじん ☆はくさい ○ねぎ ○さとう ○みそ □ごま フォーのスープ ○ねぎ ○フォー ☆はくさい ☆ほうれんそう ☆だいこん ☆ちゅううかだし ☆もしや 	パン かぶいリボトフ ○ベーコン ○どりにく ☆はくさい ☆かぶ ☆たまねぎ ☆にんじん ☆ねぎ とりにくのごまみそやき ○さとう ☆しょうが ○みそ □ごま 	ませませチャーハン ○ごはん ○ににく ○どりにく ○あぶら ○こうやどうふ ○たまご ○にんじん ☆たまねぎ ☆ねぎ ※ぎゅうにくコロッケ 
591kcal 15 ○牛乳 	612kcal 16 ○牛乳 	627kcal 17 ○※ジョア(ブルーベリー) 	672kcal 18 クリスマス ごはん ○牛乳 	587kcal 19 ○牛乳
□パン ジュリエンヌスープ ○どりにく ○きやがいも ☆たまねぎ ☆にんじん ☆はくさい ※ハンバーグ(アップルジャーヨーソース) ○※ハンバーグ ☆レモン ☆りんご ☆しょうが ☆ににく 	※かつおぶりかけ ○せり ○えのきだけ ○ちゅううかめん ○ふたにく ☆にんじん ☆はくさい ☆もしや ☆たまねぎ ☆ねぎ ○さとう ○さけ ごもぐラーメン ○しだけ ○ごまあぶら ○さとう ☆ににく ☆にんじん ☆はくさい ☆だいこん ☆ちゅううかだし ○いのそのかフライ 	ごはん ○だいこん ○みそ ○さとう ○ににく ○ごま ○さとう ○にんじん ☆だいこん ○ねぎ ○さとう ○さけ あつあげとだいこんのみぞに ○だいこん ○みそ ○さとう ○ににく ○ごま ○さとう ○にんじん ☆だいこん 	パン ふゅやさいシチュー ○じゃがいも ○マカロニ ○ぎゅうにゅう ☆はくさい ☆だいこん クリスマスカラーサラダ ○どりにく ○チーズ ☆ブロッコリー ☆パプリカ ☆だいこん 	とうふのちゅうかに ○どりにく ○だいにく ○どうふ ☆たまねぎ ☆にんじん ☆だけのこ ☆はくさい ☆しだけ ほれんそとわかめのサラダ ○わかめ ○ごまあぶら ☆ほうれんそ ☆きゅうり ☆さとう □ごま
589kcal 22 ○牛乳 	676kcal 23 きゅうしょくは ありません 	629kcal 24 どうじ ごはん ○※ジョア 	598kcal 25 かぼちゃいりすいとんじる ○どりにく ○あぶらあげ ☆かぼちゃ ☆にんじん ☆だいこん ☆ごぼう ☆ほうれんそう とりにくのゆずかあげ(2こ) ○どりにく ☆ゆず ○さとう ○さけ □かたくりこ 	640kcal 26 じょうせい じょうせい 市内産・県内産野菜 なばな、だいこん、人参 白菜、キャベツ、かぶ 小松菜、さつまいも きゅうり、ねぎ、みかん 岩出市の食材が使われて いる日は、そうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。
610kcal 27 □パン ポークシチュー ○ふたにく ○だいこん □じゃがいも ☆たまねぎ ☆にんじん ミックスサラダ ○ハム □マカロニ ☆キャベツ ☆きゅうり ☆にんじん ☆たまねぎ 	610kcal 28 ○牛乳 	610kcal 29 ○牛乳 	591kcal 30 591kcal 	591kcal 31 591kcal

かぜ予防のポイント

-

かぜをひかないように、白須からかぜの予防を心がけましょう

