

	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
お正月						おたんじょうかい		クリスマスかい				わんまつとくべつ はいく	わんまつとくべつ はいく	わんまつとくべつ はいく
昼食	ごはん あつあげのちゅう うからうに タルタルサラダ はくさいのサム ザタンふう	セサミパン おこのみやき バーグ さりばしだいで んのうめあえ すましじる	ごはん さかなのすりみ あげ うのはな みそしる	ミニおにぎり ぶたにくとたけ のこのちゅうか ぎょうざ ハイナップル	ごはん くりやきチキン やさいのごまあ え ふゆのさいの あつたかじる	ホットドッグ からあげ ゆきだるまの マッシュポテト かにたまスープ	ごはん ビーフシチュー ドレッシングサ ラダ りんご	クリスマスス ライス スピフイ やさいスープ おたのしみゼ リー	ごはん こうやどうふとく だんごのにも やさいツナマヨ はんぺんとあ おなのみせし る	ミニおにぎり ごはん きのことベー コンのスパグ レのわかたま コンスープ みかん	ごはん オニオンチヤ ーハン ちゅうかスー プ みかん	キャベツたつぷ りぶたどん コンスープ ハイナップル	カレーライス スパゲティサラ ダ りんご	
朝ごはん	こめ あつあげ ぶたにく にんじん たまねぎ たけのこ、ねぎ ウィンナー キャベツ、たまご ブロッコリー マヨネーズ はくさい、ニラ だいこん、さき とうにゅう	パン ぎょうにく ぶたにく たまご キャベツ あおのり、ソース マヨネーズ かりばしだいで こまつな、うめ えのき、にんじん ほうれんそう えのき、ねぎ とうふ	こめ さかなのすりみ たまねぎ、わか とうふ、たまご、し らたけ おから、にんじん ねぎ わさ あぶらあげ ちくわ かぼちゃ しいたけ ほうれんそう みそ	こめ ちゅうかめん たけのこ ぶたにく ねぎ ぎょうざ ハイナップル	こめ とりにく しょうが ほうれんそう にんじん だいず キャベツ、ごま だいこん さといも はくさい こまつな	パン キャベツ、カレー ウインナー、トウモ ロチャップ とりにく しょうが ほうれんそう にんじん じゃがいも バター ごま、ポッキー ぎょうにゅう さといも かぶ、しょう しいたけ ほうれんそう たまご	こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも バター キャベツ さやうり コーン ハム りんご	こめ、コーン チーズ とりにく ビーマン たまねぎ にんじん えび、たまご しいたけ たまご キャベツ もやし しいたけ ベーコン ゼリー	こめ こうやどうふ とりにく ねぎ にんじん ひじき しいたけ たまご マヨネーズ、お まけ シーチキン マヨネーズ はんぺん、こまつ な、しょうが、み そ	こめ スバゲティー ほうれんそう エリンギ にんじん たまねぎ ベーコン たまご コーン パセリ みかん	こめ にんじん とりにく たまご あおのり ひじき あぶらあげ にんじん にんじん とうふ だいこん なめこ ねぎ みそ	こめ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ みつば とうふ もやし ぶたにく しいたけ ほうれんそう ねぎ ハイナップル	こめ ぶたにく キャベツ たまねぎ じゃがいも さやうり スパゲティ コーン りんご	
おやつ	ぎょうにゅう ごまラスク	ぎょうにゅう フライドポテト	オレンジジュ ース にんじん入り ホットケーキ	ぎょうにゅう チーズ せんべい	ぎょうにゅう だいごけいも フルーチェ せんべい	おちや フルーチェ せんべい	おちや フルーツヨー グルト	ぎょうにゅう クリスマスケー ク	ぎょうにゅう たこやき	ぎょうにゅう チーズ クッキー	ぎょうにゅう ちりめんトース ト	ぎょうにゅう ビスコ	ぎょうにゅう せんべい	ぎょうにゅう チーズ
エネルギー	72kcal	49kcal	52kcal	60kcal	52kcal	40kcal	52kcal	62kcal	61kcal	57kcal	54kcal	49kcal	40kcal	51kcal
たんぱく	30.6g	24.0g	20.6g	21.7g	21.2g	21.6g	13.9g	23.2g	22.5g	19.1g	23.3g	20.4g	15.7g	19.5g
脂質	33.3g	25.0g	14.2g	22.7g	13.0g	22.9g	13.5g	22.0g	21.8g	20.4g	19.7g	14.2g	7.9g	25.7g
塩分	2.2g	1.9g	1.5g	2.9g	1.8g	1.7g	3.2g	1.9g	1.9g	2.2g	1.9g	0.9g	1.4g	2.3g

※玄米に昼食とおやつサンプルがあります。

9(水)ほうれんそうの鶏ご飯 14(月)さつまいものサラダ 17(木)お好み焼バーグのレシピを玄米に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。