

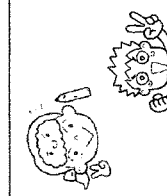

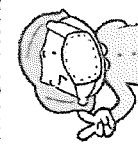


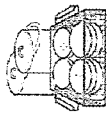
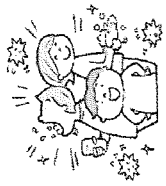
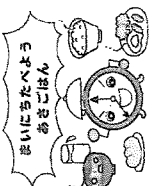


| ひ (ようひ) | 牛 乳 | ごはん | | あかのなかま ちやくやほねになる きゅうにゅう | さいののなかま ねつちからのもとなる | みどりのなかま からだのちようしをとのえる | メモ |
|------------|--------|-----------------------------|---|--|--|--|---|
| | | 主 食 | 副 食 | | | | |
| 1 (火) | ○ | ツナ ごはん ① | とりのからあげ ② みそドレッシングサラダ ③ とうふとわかめのみそしる ④ ソフール ⑤ | ① ツナ ② とりにく ③ ハム かまぼこ ④ とうふ わかめ ⑤ ソフール | こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ あぶら ゴマ ゴマあぶら はちみつ | にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう ねぎ | のこさずたばよ  |
| 2 (水) | ○ | はいがパン ① | ミートス/バグティ ② やさいとがまほこのサラダ ③ ゼリーいりヨーグルトポンチ ④ | ① はいがパン | あぶら ス/バグティ | マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ | |
| 3 (木) | ○ | ちらしずし ① | ひばまつり きゅうしやく とりにくのみそづけ ② ゴマあえ ③ すましじる ④ さんしょくゼリー ⑤ | ① たまご あぶらあげ あぶら ② とりにく ③ さとう ゴマあぶら ④ はんぺん ⑤ きゅうにゅう | こめ むぎ さとう あぶら はちみつ ゴマあぶら さとう あぶら すりゴマ | にんじん しいたけ かんぴょう きぬさや れんこん にんにく しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ みつば | しくしの まえの てあらいを わすれずに!!  |
| 4 (金) | ○ | むぎごはん ① | アジのカレー/マヨやき ② わかめとキャベツのサラダ ③ じゃがいものみそしる ④ オレンジ ⑤ | ① こめ むぎ ② ノンエッグマヨネーズ ③ さとう ゴマあぶら ゴマ ④ じゃがいも ⑤ | キャベツ もやし はるさめ ねぎ こまつな オレンジ | | |
| 7 (月) | ○ | ココア あげパン ① | ツナサラダ ② とんじり ③ ハニラヨーグルト ④ | ① コッパパン あぶら ココア ② さとう あぶら ③ じゃがいも あぶら ④ ハニラヨーグルト | さとう あぶら にんじん ごぼう だいこん にんじん ねぎ | | 6年1組 希望献立 |
| 8 (火) | ○ | サンジの シーフード チャーハン ① | ハープチキン ② やさしいりコーンポタージュ ③ てつくりプリン ④ | ① こめ むぎ バター オリーブオイル ② クルトン ③ プリンのもと | コーン たまねぎ にんじん にんにく レモンかじゅう コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう | |  |
| 9 (水) | ○ | フルーツ ホイップパン ① | クリスマスチキン ② かいそうサラダ ③ チャウダースープ ④ とうにゅうプリンタルト ⑤ | ① ホイップクリーム ② あぶら コーンフレーク ③ さとう あぶら ④ じゃがいも あぶら ⑤ とうにゅうプリンタルト | みかん パイン ブロッコリー きゅうり にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ | | 6年2組 希望献立 |
| 10 (木) | ○ | とりめし ① | さばのしおやき ② かんでんサラダ ③ なめこじる ④ デコボン ⑤ | ① あぶら さとう こめ むぎ ② さとう あぶら ③ かまぼこ かんてん じゃがいも ④ とうにゅうプリンタルト | にんじん しいたけ きゅうり キャベツ だいこん なめこ ねぎ デコボン | |  |
| 11 (金) | ○ | カレー ピラフ ① | さかなのガーリックやき ② シーサーサラダ ③ わかめスープ ④ ソーダーフrootゼリー ⑤ | ① ウインナー ② アジ こなチーズ ③ ハム ④ わかめ ベーコン ⑤ | たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく パプリカ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん | | アスクをわすれずに...  |
| 14 (月) | ○ | こちくうどん ① | まつかぜやき ② しめじとやさしいいためもの ゆきのボンデ・ドーナツ ④ | ① うどん ② パンこ ゴマ さとう ③ バター | しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ いんげん コーン キャベツ しめじ | | きそくを せいかつを めくつて、いつも げんきに えがいで すこしましょ!!  |
| 15 (火) | ○ | にくどん ① | わかめときゅうりのわふうサラダ ② けんちんじる ③ せとか ④ | ① こめ むぎ さとう しらたき ② さとう あぶら ③ さといも あぶら ④ | たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ コーン きゅうり にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな せとか | |  |
| 16 (水) | ○ | ツナチーズ トースト ① | やさしいマスタードあえ ② コーンとほうれんそうのスープ ③ シャインマスカットゼリー ④ | ① ツナ チーズ ② ハム ③ ベーコン ④ | たまねぎ ブロッコリー キャベツ パプリカ ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン シャインマスカットゼリー | | |

材料に都合により献立が変更する場合があります。献立は裏面に載せます。

| ひ (ようび) | ごはん | | あかのなにかま ちやくやほねになる きゅうにゆう | きいろのなにかま ねつやちからのものになる | みどりのなにかま からだのちようしをととのえる | メモ かたづけもしっかい、 ていねいに...  |
|------------|-------------------|---|--|--|--|---|
| | 主食 | 副食 | | | | |
| 17 (木) | むぎごはん ① | ぞつぎょうおいかい きゅうしやく チキンカツ ② わかめとホタテのわふうサラダ ③ かまぼこのすましじる ④ いちごのおいわりデザート ⑤ | ① こめ ② とりにく ③ わかめ ホタテ ④ かまぼこ ⑤ | こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう あぶら | キャベツ コーン プロッコリー にんじん ほうれんそう | |
| 18 (金) | ぞつぎょうしき | | | | | |
| 21 (月) | しゅんぷんのひ | | | | | |
| 22 (火) | キムチ チャーハン ① | フライぎょうざ ② ナムルあえ ③ やわらかアンニン ④ | ① やきぶた たまご ② フライぎょうざ ③ きゅうにゆう ④ | こめ むぎ あぶら ゴマ ゴマあぶら さとう やわらかアンニンのもと | にんじん はくさいキムチ にんじん ほうれんそう もやし |  |
| 23 (水) | ハンバーグ ① | ミネストローネ ② わふうさっぱりサラダ ③ クラッシュゼリー ④ | ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ⑤ | こどもパン マーガリン じゃがいも ハター マカロニ さとう あぶら コマあぶら ソーダーゼリーのものと ゼリーのものと サイダー ⑤ ココアワッフル | たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ トマト キャベツ にんじん きゅうり だいこん ぶどうジュース |  |
| 24 (木) | わかめ ごはん ① | だいずいりハンバーグ ② しめじとぶたにくのいためもの ③ とうふとわかめのみそじる ④ ココアワッフル ⑤ | ① わかめごはんのもと ② ③ ④ ⑤ ① ② ③ ④ ⑤ | こめ むぎ さとう パンこ あぶら | たまねぎ にんじん にんじん キャベツ たまねぎ プロッコリー しめじ ねぎ えのきだけ | こんがっさいごの きゅうしよくだす。 |