

れいわねんど12がつのこんだてひょう

よくかんで、たべよう
さいたまけりつさやまとくべつしえんがっこう

1 (か)		2 (すい)		3 (もく)		4 (ぎん)																																	
		 しゃくしな ごはん	 ちくぜんに	 だいこんの みそしる	 はちみつレモン ゼリー	 カラフルサラダ	 フライドポテト	 ごはん	 わふうハンバーグ きのこソースかけ	 たまねぎ のみそしる	 みかん	 ジャーチャン とうふ	 じゃがいも ニョッキのスープ																										
しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく																									
523		21.8		671		27.9		582		17.3		748		22.2		583		24.4		748		31.3		634		25.5		813		32.7									
7 (げつ)		8 (か)		9 (すい)		10 (もく)		11 (ぎん)																															
 おひたし	 ごはん	 ポテトチーズ コロッケ	 きやべつの みそしる	 リンゴゼリー	 もやしあんかけどん	 はるさめスープ	 からみそあえ	 ごはん	 さわらの ゆあんやき	 すましじる	 りんじ きゅうぎょうび		 まぜまぜ びびんぼん	 きやべつの すのもの	 ちゅうかスープ																								
しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく																	
597		18.6		766		23.8		559		19.6		717		25.1		488		21.3		625		27.3		506		18.4		649		23.6									
14 (げつ)		15 (か)		16 (すい)		17 (もく)		18 (ぎん)																															
 もやしおかあえ	 ごはん	 にくじゃが	 とうふの みそしる	 ツナサラダ	 あげパン	 ポトフ	 ひじきのいりに	 ごはん	 さばしおやき	 だいずのかきたま ふじる	 だいこんサラダ	 ガーリック ステーキどん	 わかめの みそしる	 タンメン	 てづくり ミニとまん																								
しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく																	
520		21.4		667		27.4		544		17.1		698		21.9		523		23.6		671		30.3		589		26.6		755		34.1		599		24.0		768		30.8	
21 (げつ)		22 (げつ)		 きゅうしょくのまえには、 よ〜く手あらいを しようね!!!				 しょうが レモン、ゆず などのしぼり汁 + しょうが みそ ↓ カゼの ひきはじめに																															
 だいこんの につけ	 ごはん	 ぶりのゆず みそやき	 かぼちやいり けんちんじる									 クリスマスデザート	 ポイルやさい	 クリスマス パイ	 コーンクリーム チキン	 ケチャップライス	 コーンクリーム チャウダー																						
しょうがくぶ		ちゅうがく										しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ		ちゅうがく																					
607		23.9		778		30.6		729		23.0		934		29.5																									

♪こんだてはつごうによりへんこうするはあいがあります。