

12月 もいつけひょう (しょうがっこう)



月	火	水	木	金
<p>さら しゅるい お皿の種類</p> <p>ひらざら</p> <p>ふかざら</p>	<p>きゅうしょくのまえには ていねいに てをあらおう!!</p>	<p>1</p> <p>*7大アレルギー除去献立</p> <p>だいこんのあえものドレッシング ごはん</p> <p>さばのみそだれ のっぺいじる</p>	<p>2</p> <p>チャプチェ ごはん</p> <p>とりにくのなんばんづけ はくさいとにくだんごのスープ</p>	
<p>5</p> <p>*7大アレルギー除去献立</p> <p>しゅんぎくいり はくさいのあえものドレッシング ごはん</p> <p>いわしのかばやき やさいのみそしる</p>	<p>6</p> <p>ふたにくとピーマンのいためもの ごはん</p> <p>もちごめむし 1・2年: 1こ 3年~: 2こ たれ チンゲンサイととうふのスープ</p>	<p>7</p> <p>もやしのカレーソテー ごはん</p> <p>ささみフライソース しろいんげんまめのスープ</p>	<p>8</p> <p>提供対応食 卵 乳 卵 乳</p> <p>さといものそぼろに じごなうどん</p> <p>たこやき かきたまあんかけ うどん</p>	<p>9</p> <p>フルーツポンチ ごはん</p> <p>はるまき とうふのチゲ</p>
<p>12</p> <p>にほんのりょうり ほっかいどう</p> <p>コーンとホタテのソテー ごはん</p> <p>さけザンギ いもだんごじる</p>	<p>13</p> <p>せかいのりょうり トルコ</p> <p>提供対応食 卵 乳 卵 乳</p> <p>ブロッコリーいりサラダ ヨーグルトドレッシング フラワーロール</p> <p>チキンケバフ ハウチュヨルバス (にんじんポターージュ)</p>	<p>14</p> <p>提供対応食 卵 乳 卵 乳</p> <p>こまつなのあえものドレッシング ちやめし</p> <p>きびなごサクサクやき 2ひき おでん</p>	<p>15</p> <p>ツナのトマトペンネ ごはん</p> <p>メンチカツソース ふゆやさいのスープ</p>	<p>16</p> <p>*7大アレルギー除去献立</p> <p>みかん</p> <p>カラフルソテー わふうチキンカレー ごはん</p> <p>☆わふうチキンカレーは ごはんといっしょにもりつけてね。</p>
<p>19</p> <p>いためナムル ごはん</p> <p>いかのしせんソース すいぎょうざ</p>	<p>20</p> <p>*7大アレルギー除去献立</p> <p>ひじきのサラダドレッシング ごはん</p> <p>とりにくのこうみソース 2こ ごじる</p>	<p>21</p> <p>クリスマスこんだて</p> <p>提供対応食 卵 乳 卵 乳</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>チキンピラフのく ごはん</p> <p>ツリーハンバーグのホワイトソース ミネストローネ</p>	<p>☆パンの日☆</p> <p>13日 フラワーロール 1~2年生 40g 3~4年生 50g 5~6年生・職員 60g</p>	<p>☆めんの日☆</p> <p>8日 じごなうどん 1~2年生 70g 3~6年生・職員 80g</p>

◆あとかたづけのしかた

6日	もちごめむし	しょうじょうかん いもど トレーは、小食缶に入れて戻しましょう。
16日	みかん	てぶくろ きぐ いっしょ かわ た のこ しょうじょうかん いもど ビニール手袋は器具と一緒にバットへ皮や食べ残しは、小食缶に入れて戻しましょう。(大食缶には入れない)
21日	クリスマスデザート	はこ はいぜんしつ もど 箱などは、まとめて配膳室へ戻しましょう。

☆チキンピラフのくは、
ごはんといっしょにたべてね。

冬休みの食生活

た やしよく ふきそく しょうせいかつ き
食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

