

月	火	水	木	金	土
					
		1 お粥 豚肉の柔らかか煮 ごぼうの煮物 沖縄そば煮込み	2 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 玉葱の味噌汁	3 お粥 煮魚 野菜煮物 小松菜の味噌汁	4 お粥 ミンチと野菜の煮込み マッシュポテト 玉ねぎの味噌汁
		コーン雑炊 柿 米 豚肉 玉葱 かつお節 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 ホールコーン缶 柿 沖縄そばの麺	野菜雑炊 みかん 米 ささみミンチ 沖縄豆腐 豚肉 人参 玉葱 かつお節 ブロッコリー みかん	野菜雑炊 ブルーン 米 白身魚 豚肉 キャベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 かつお節 ブルーン	野菜雑炊 パナナ 米 合挽き肉 大根 玉葱 人参 しめじ いんげん じゃが芋 ねぎ かつお節 パナナ
6 お粥 鶏ときのこの煮込み 温野菜煮物 かつおだし汁	7 お粥 煮魚 野菜煮物 きゃべつの味噌汁	8 お粥 チキンの柔らかか煮 キャベツ煮物 南瓜の味噌汁	9 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜の納豆の煮込み かつおだし汁	10 お粥 煮魚 野菜とマカロニの煮込み 冬野菜スープ	11 お粥 スパゲティー煮込み かつおだし汁 バナナ
野菜雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ じゃが芋 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー みかん かつお節	豆と芋の雑炊 りんご 米 白身魚 人参 豚肉 キャベツ かつお節 りんご 金時豆 さつま芋	野菜雑炊 グレープフルーツ 米 鶏むね肉 キャベツ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉葱 ねぎ かつお節 グレープフルーツ	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 大根 じゃが芋 かつお節 キャベツ 小松菜 人参 挽きわり納豆 りんご	野菜雑炊 りんご 米 白身魚 マカロニ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 鶏もも肉 玉葱 白菜 ごぼう 乾しいたけ りんご ささみ キャベツ	米 スパゲッティ 玉葱 人参 しめじ ビーマン かつお節 バナナ
13 コーン粥 豚肉と三色豆の煮込み マッシュさつま芋 かつおだし汁	14 お粥 煮魚 いんげん煮込み 豆腐と小松菜の味噌汁	15 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 うどん汁	16 お弁当	17 お粥 煮魚 肉じゃが かぶのすまし汁	18 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 ホールコーン缶 豚肉 人参 玉葱 大根 レッドキドニー缶 枝豆 さつま芋 鶏もも肉 かつお節 みかん パナナ りんご プレーンヨーグルト かつお節	野菜雑炊 グレープフルーツ 米 白身魚 いんげん 人参 玉葱 沖縄豆腐 小松菜 かつお節 グレープフルーツ じゃが芋 胡瓜	南瓜雑炊 みかん 米 うどん かつお節 豚肉 玉葱 人参 大根 二十日大根 みかん 南瓜	赤ちゃんせんべい パナナ 	野菜雑炊 りんご 米 白身魚 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース かぶ 生しいたけ ねぎ かつお節 りんご	野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 セロリー しめじ かつお節 グレープフルーツ
20 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮物 茄子のみそ汁	21 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 白菜スープ	22 ポロポロジュシー 南瓜のそぼろ煮 大根煮物 白菜スープ	23 お粥 煮魚 大根と島人参の煮物 ほうれん草のみそ汁	24 お粥 チキンの柔らかか煮 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁	25 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 みかん 米 鮭 キャベツ 豚肉 鶏レバー 人参 島人参 ビーマン 茄子 ねぎ かつお節 みかん	野菜雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 胡瓜 大根 白菜 豚肉 人参 ねぎ パナナ	野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ 南瓜 合挽き肉 玉葱 大根 島人参 ゆし豆腐 かつお節 ブルーン	野菜雑炊 ヨーグルトリんご 米 白身魚 大根 人参 島人参 豚肉 ほうれん草 かつお節 りんご プレーンヨーグルト	コーン雑炊 りんご 米 合挽き肉 玉葱 人参 鶏もも肉 じゃが芋 胡瓜 ホールコーン缶 セロリー かつお節 りんご	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 キャベツ 玉葱 にんじん しめじ かつお節 みかん
27 お粥 チキンの柔らかか煮 大根煮物 ワカメと絹豆腐の味噌汁	28 お粥 おからと野菜の煮込み 胡瓜の煮浸し 沖縄そば煮込み汁	31			
さつま芋雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 胡瓜 わかめ ホールコーン缶 絹ごし豆腐 かつお節 みかん さつま芋	コーン雑炊 ブルーン 米 ゆで沖縄そば 玉葱 人参 かつお節 ねぎ おから 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ブルーン	<p>クリスマスやお正月、この時期は家族との楽しい行事が色々あります。 パーティーをしたり、ごちそうと一緒に食べたり。 塩分の多い物は味付けをする前に分けておいたり 脂肪分の多い物は少ない部分からあげたり工夫をしましょう 楽しかった体験は大人になっても記憶に残っていると思います 大人も子供も気持ちが高まっています、誤飲には気を付けてくださいね！</p> 			

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。