

月	火	水	木	金	土
2 お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 ほうれん草の味噌汁	3 お粥 ミンチと野菜の煮込み キャベツ煮物 かつおだし汁	4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜煮込み わかめのすまし汁	5 お粥 豆腐煮物 人参煮込み じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	6 お粥 煮魚 大根煮物 小松菜としめじの味噌汁	7 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 わかめの味噌汁
野菜雑炊 ブルー 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖縄豆腐 大根 胡瓜 人参 ほうれん草 かつお節 ブルー	野菜雑炊 みかん 米 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ 人参 ピーマン キャベツ りんご 南瓜 ねぎ みかん かつお節	芋雑炊 パナナ 米 豚肉 大根 玉葱 じゃが芋 にんじん りんご 白菜 わかめ かつお節 パナナ さつま芋	レバー雑炊 みかん 米 沖縄豆腐 人参 いんげん 玉葱 じゃが芋 かつお節 みかん 鶏レバー	野菜雑炊 りんご 米 白身魚 大根 胡瓜 人参 ささみ 小松菜 しめじ かつお節 りんご	野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 沖縄豆腐 玉葱 白菜 生しいたけ ほうれん草 わかめ ねぎ かつお節 パナナ
9 お粥 煮魚 きやべつ煮込み 大根の味噌汁	10 お粥 ミンチと野菜の煮込み 白菜煮込み 絹ごし豆腐のすまし汁	11 お粥 豚肉の柔らか煮 大根と青菜の煮物 アーサのすまし汁	12 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み 沖縄そば煮込み汁	13 お粥 煮魚 納豆煮 青菜の煮浸し じゃが芋のみそ汁	14 
野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 キャベツ 人参 もやし 大根 ねぎ かつお節 みかん	野菜雑炊 パナナ 米 合挽き肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン レーズン 白菜 胡瓜 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 パナナ	芋雑炊 りんご 米 豚肉 大根 パクチョイ 乾燥あおさ ねぎ かつお節 りんご さつま芋	野菜雑炊 ブルー 米 ゆで沖縄そば 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 ねぎ キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ブルー	コーン雑炊 みかん 米 納豆 白身魚 小松菜 人参 じゃが芋 玉葱 ホールコーン ねぎ かつお節 みかん	
16 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 ほうれん草の味噌汁	17 お粥 煮魚 野菜煮物 豚汁	18 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み きのこの味噌汁	19 お弁当 	20 ポロポロジュシー 豆腐と大根の煮物 マッシュ南瓜 ほうれん草のみそ汁	21 お粥 煮込みうどん ブロッコリー煮込み
野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 ほうれん草 かつお節 さつま芋	野菜雑炊 フルーツ盛り 米 白身魚 豚肉 キャベツ 人参 いんげん ごぼう じゃが芋 大根 玉葱 かつお節 ブルー パナナ りんご	野菜雑炊 りんご 米 鮭 豚レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 舞茸 しめじ かつお節 りんご	赤ちゃん菓子 パナナ	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 沖縄豆腐 ほうれん草 かつお節 みかん	野菜雑炊 パナナ 米 うどん 鶏もも肉 乾しいたけ 白菜 人参 かつお節 ブロッコリー パナナ
23 お粥 豆腐の煮物 ひじき煮込み ごぼうの味噌汁	24 のり粥 豆腐と野菜の煮物 大根煮物 ほうれん草の味噌汁	25 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁	26 お粥 煮魚 納豆煮 野菜イリチー 椎茸とわかめのすまし汁	27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み 沖縄そば煮込み汁	28 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮込み じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
野菜雑炊 みかん 米 沖縄豆腐 人参 ねぎ 乾しいたけ 鶏ミンチ ひじき 豚肉 いんげん 玉葱 ごぼう かつお節 みかん	芋雑炊 パナナ 米 きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 いんげん 乾しいたけ 人参 大根 胡瓜 ホールコーン 缶 ほうれん草 かつお節 パナナ さつま芋	野菜雑炊 いちごヨーグルト 米 鶏もも肉 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン 大根 胡瓜 黄ピーマン 人参 豚肉 レタス ブルーヨーグルト いちご かつお節	野菜雑炊 りんご 米 納豆 赤魚 キャベツ 豚肉 人参 玉葱 わかめ 生しいたけ ねぎ かつお節 りんご じゃが芋 レタス	野菜雑炊 みかん 米 ゆで沖縄そば 豚肉 人参 玉葱 かつお節 ねぎ ほうれん草 白菜 みかん	野菜雑炊 ブルー 米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース じゃが芋 ねぎ かつお節 ブルー



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て楽しみましょう！
 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！

※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。