



12か月のこんだて

おいずみひがししょうがっこう



月	火	水	木	金
				<p>1 ひとえぐさのすましじる</p>   <p>ひじきごはん じゃこいりおひたし みそポテト</p> 
			<p>2 みそおでん</p>   <p>ごはん わらじチキンカツ キャベツとこまつなの しおごまあぶらかけ</p> 	
<p>5 さんしょくサラダ</p>   <p>ねりまスパゲティ フライドタロ</p> 	<p>6 とりにくのポトフ</p>   <p>みそのりチーズトースト フロッコリーと カボチャのサラダ くだもの(グループざら)</p> 	<p>7 ねりまやさいのみぞしる</p>   <p>ごはん あげざかなのみぞれかけ おかかあえ</p> 	<p>8 おことじる</p>   <p>あおのりごはん とりのみそやき うめいりおひたし</p> 	<p>9 とうふのすましじる</p>   <p>ごもくずし いぞかあえ おいわいデザート</p> 
<p>12 とりにくのステーキシチュー</p>   <p>さけピラフ ビーンズ グリーンサラダ</p> 	<p>13 もやしとコーンのちゅうかサラダ</p>   <p>ごはん マーボーだいこん くだもの(グループざら)</p> 	<p>14 サンラータン</p>   <p>ごはん ユリンチー みずなとだいこんの ちゅうかサラダ</p> 	<p>15 おおくらだいこんそばろに</p>   <p>ごはん のりのつくだに みずなとキャベツの ゆずしお いもようかん</p> 	<p>16 フロッコリーとキャベツのスープ</p>   <p>テリヤキピラフ おふのフレンチベリー</p> 
<p>19 さといものみそバタースープ</p>   <p>しらすとあおのりの チーズトースト わふうホットポテト サラダ</p> 	<p>20 ちゅうかふうごもくスープ</p>   <p>ごはん さかなのからあげ ソースかけ はるさめサラダ</p> 	<p>21 キャベツとみずなのサラダ</p>   <p>とうじのカレーライス ゆずとみかんジュースの ゼリー</p> 	<p>22 かぶのスープ</p>   <p>クリスマスピラフ フロッコリーとコーンの クリスマスサラダ クリスマスデザート</p> 	