

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	
	3 コーンポテト ねりまスパゲティー ビーンズグリーンサラダ トマト	4 ジャがいもと キャベツのみそしる とりねぎしおごはん あまずあえ みかんジュースゼリー	5 みそしる ごはん のりのつくだに さんまのポーポーやき 小松菜とキャベツの おひたし	6 はごろもすまし じる ごもくずし くきわかめのおひたし てづくりおいおいデザート	
	9 とりにくの ポトフ きなこあげぼん きゅうりとコーンの サラダ	10 ジャがいもとわか めのみそしる ごはん まつかぜやき ごまつなとキャベツの おひたし	11 さつまいもとりん ごのあまに わふうカレーどん ふくじんづけ キャベツのごまず	12 だいこんのみそし る ごはん さけフライ おかかあえ くだもの	13 おことじる あおのりごはん とりにくのみそやき うめいりおひたし
	16 とりにくの スクーティッ シュシチュー さけピラフ グリーンサラダ	17 ちゅうかサラダ ごもくあんかけラーメン こめこむしぼん	18 ちゅうかスープ キャベツの みぞいためどん きなこプリン	19 コーンクリーム シチュー チキンライス さんしょくサラダ	20 キャベツとみずな のサラダ とうじカレーライス ゆずどみかんのゼリー
	23 やさいの みそスープ じゃことチーズの トースト わふうホットポテト サラダ	24 みそしる わかめごはん さかなのかわりソース まめいりおひたし	25 キャベツとポテト のスープ キラキラピラフ タンドリーチキン なまくりーむといちごのオ レンジゼリー		