

日	火	水	木	金
2. 野菜のツナ和え 練馬大根の豚丼 おせけけんちん汁 練馬大根	3. 花みかん 大根のおせけ 鯖のひき煮 かぼちゃのすりこ 麦ご飯	4. 豚肉の金平ごぼう キャバツのチャーハン えのきとわかずの卵スープ 練馬キャバツ	5. 鬼まじゅう カレー 南蛮 もやしのごま酢和え	6. 蛸前煮 麦ご飯 にらのみそ汁
9. 豆もち 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ひきかけんちん汁	10. 大根サラダ ツナの本アサド わかずの味噌汁	11. コンサレト 鯖のハンバーグ おろしきのニソース わかずのみそ汁 きんご飯	12. スチームエッグ ハクサイライス クリームソース わかずのサラダ	13. 白菜のおせけ 鯖のごまゆずおせけ焼き おこし汁 麦ご飯
16. わかずのどぼろ煮 きのこご飯 春菊のすまし汁	17. おひたし ふりのおせけ焼き わかずと生揚げのみそ汁 麦ご飯	18. 中華おやき マポーンラーメン スープおやき ラーメン	19. 野菜のうま煮 もも麦ご飯 もずくのみそ汁 焼きしゅも	20. オレンジゼリー うま煮 玄米ご飯 ゆかりわかず大根 冬至カレー
23. ぶりぶり大根 めぼろのしもん焼き もも団子汁 豆わかずご飯	24. マネズミパテ チキン照り焼き セルフパテ 肉団子スープ しり肉をサゲする	24. 開進第一中		

12月の 配膳表

風邪を
予防する
栄養素!!

たんぱく質 体力を上げる



脂肪 からだをあたためる



ビタミンAとC 抵抗力を上げる

