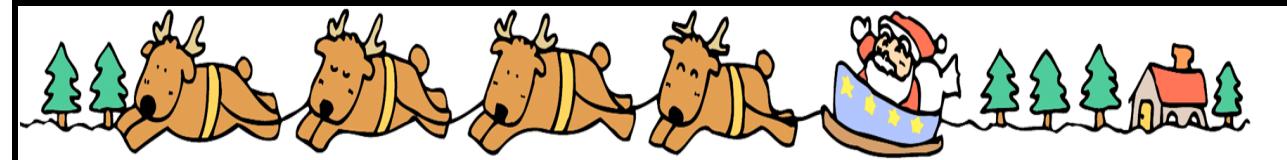


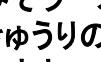
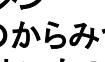
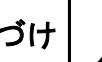
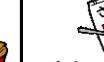
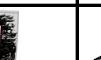
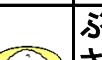
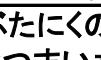
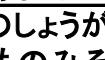
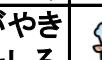
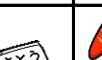
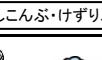
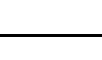
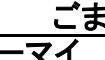
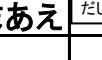
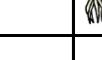
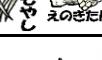
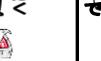
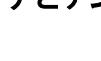
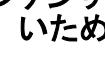
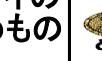
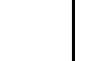
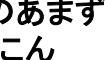
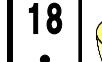
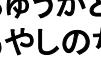
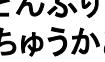
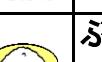
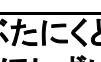
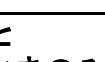
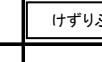
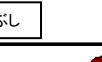
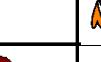
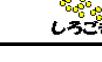
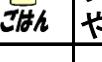
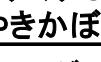
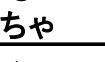
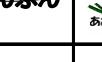
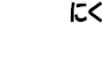
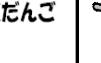
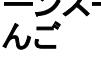
# 12月分のきゅうしょくこんだてひょう (12月1日～12月24日)



ぎゅうにゅ

は、からだをつくる**あか**のなかまです。毎回でます。



| 日<br>・<br>よ<br>う | パン・<br>ごはん<br>き   | こんだてのなまえ                               | おかずのざいりょう   |  |   | 日<br>・<br>よ<br>う | パン・<br>ごはん<br>き   | こんだてのなまえ                           | おかずのざいりょう   |   |   |   |   |
|------------------|---|--|---|--|---|------------------|---|------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                  |   |  | あか  | き  | みどり   |                  |   |                                    | あか  | き   | みどり   |   |   |
|                  |   |  | からだをつくる   | ねつやちからのもとになる   | からだのちょうしをととのえる  |                  |   |                                    | からだをつくる   | ねつやちからのもとになる  | からだのちょうしをととのえる  |   |   |
| 1<br>・<br>火      |    | けいにくとじゃがいものスープにきのこのドリアりんご              |     |         |        | 14<br>・<br>月     |    | みそラーメンきゅうりのからみづけやきさつまいものあまみつかけ     |          |          |          |          |          |
| 2<br>・<br>水      |    | いわしのしょうがにかきたまじるひじきのそぼろに                |      |      |       | 15<br>・<br>火     |    | ぶたにくのしょうがやきさつまいものみそしるきくなとはくさいのごまあえ |          |          |          |          |          |
| 3<br>・<br>木      |    | とうふハンバーグスープにこけいチーズ                     |      |     |        | 16<br>・<br>水     |    | あげշューマイえびととうふのスープツナとチンゲンサイのいためもの   |          |          |  |          |          |
| 4<br>・<br>金      |    | けいにくのしょうゆバター焼きたなべだいこんばのみそしるたなべだいこんのにもの |      |      |        | 17<br>・<br>木     |    | カレーうどんはくさいのあまずあえやきれんこん             |          |          |          |          |          |
| 7<br>・<br>月      |   | あかうおのしょうゆだれかけみそしるおおさかしろなのいためもの         |     |     |       | 18<br>・<br>金     |   | ちゅうかどんぶりもやしのちゅうかあえみかん              |       |       |       |       |       |
| 8<br>・<br>火      |    | けいにくとやさいのにものじゃこまめかぶのゆずふうみ              |      |      |       | 21<br>・<br>月     |    | ぶたにくとほししいきのみそにうすくずじるやきかぼちゃ         |    |    |    |    |    |
| 9<br>・<br>水      |    | さけのマリネにくだんごとむぎのスーププチトマト                |     |      |       | 22<br>・<br>火     |    | ミートグラタンコーンスープりんご                   |    |    |    |    |    |
| 10<br>・<br>木     |    | ふゆやさいのカレーライスプロッコリーのサラダみかん              |      |      |       | 24<br>・<br>木     |    | まぐろのフライけいにくとあつあげのにものやきのり           |    |    |    |    |    |
| 11<br>・<br>金     |    | ぎゅうにくのケチャップソテーはくさいのスープやきプリン            |      |      |       |                  |      |                                    |   |   |   |   |   |