

 12月 今年も一年 ありがとう ～メニューの紹介～ 今月は、体温まる麺料理や煮込み料理を多く取り入れています！ 1日はおたんじょうかいです！煮込みハンバーグとフルーツサンドを提供します♪ 5日は、イルミネーションがテーマの彩りメニューで、色鮮やかな大豆ミートローフを提供します。 8日は宮崎県の郷土料理で、みそころばかしとは方言で鍋の中で煮転がすことを言います。 22日は冬至の日で、ゆずとかぼちゃを使った料理を提供します^^ 26日は年越しメニューを提供します！お友達と今年一年間楽しかったことを話して一年をしめくりましょう♪						
	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	★☆☆おたんじょうび★ ・ハムライス ・煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・コーンスープ 	・豆腐のそぼろ丼 ・さつま揚げと大根の煮物 ・みそ汁 ・オレンジ 	・ごはん ・魚のオーロラソース ・カレーポテト ・やさいスープ 	・みそラーメン ・ささみ中華サラダ ・バナナ 	●彩りメニュー● ・ごはん ・大豆ミートローフ ・ほうれん草のソテー ・みそ汁 	発表会 給食お休み
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳 	・シュガートースト ・牛乳 	・肉みそうどん ・牛乳 	・かぼちゃパン ・牛乳 	・ドロップクッキー ・牛乳 	
	I・補給 624 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.9 g 食塩 2.6 g	I・補給 496 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g	I・補給 510 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g	I・補給 473 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.1 g 食塩 2.0 g	I・補給 547 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	
	8	9	10	11	12	13
昼食	★☆☆今月の郷土料理★ ・ごはん ・宮崎：鶏のみそころばかし ・かぼちゃ納豆 ・すまし汁 	・ごはん ・豚生姜焼き ・ブロッコリー塩昆布マヨ和え ・みそ汁 	・ごはん ・家常豆腐(厚揚げ中華炒) ・わかめのさっぱり和え ・かぶのスープ 	●○食育企画運動●○ ・ごはん ・ホッケの塩焼き ・もやしとほうれん草のごまマヨ ・☆モグちゃん冬のやさい豚汁 	・肉うどん ・ちくわとさつま芋炒め ・花みかん 	・ごはん ・鶏の甘酢炒め ・キャベツの信田和え ・みそ汁 
おやつ	・りんごマフィン ・牛乳 	・マカロニチーズ ・牛乳 	・かぼちゃスコーン ・牛乳 	・お野菜パンケーキ ・牛乳 	・にんじんドーナツ ・牛乳 	・袋菓子 ・牛乳 
	I・補給 565 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.2 g 食塩 1.5 g	I・補給 519 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 g	I・補給 517 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g	I・補給 489 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.2 g	I・補給 489 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g	I・補給 496 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.2 g
	15	16	17	18	19	20
昼食	・ごはん ・肉団子とれんこん煮 ・ツナサラダ ・みそ汁 	・ごはん ・鶏のねぎ醤油だれ ・炒り豆腐 ・みそ汁 	・スープスパゲティ ・豚とポテのマーレード炒め ・バナナ 	・ボークカレー ・小松菜とひじきサラダ ・ヨーグルト苺ソース 	・中華丼 ・春雨サラダ ・中華スープ ・りんご 	・ごはん ・豚のごま炒め ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁 
おやつ	・キャラメルお麩ラスク ・牛乳 	・ラスク ・牛乳 	・肉まん ・牛乳 	・コーンフレーククランチ ・牛乳 	・オレンジゼリー(星せん) ・牛乳 	・袋菓子 ・牛乳 
	I・補給 543 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g	I・補給 527 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.6 g 食塩 1.6 g	I・補給 537 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.3 g 食塩 1.9 g	I・補給 549 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.5 g	I・補給 491 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.4 g 食塩 1.8 g	I・補給 480 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.1 g
	22	23	24	25	26	27
昼食	★☆☆冬至★ ・ごはん ・魚のゆであん焼き ・ひじきとかぼちゃ煮 ・みそ汁 	・たぬきうどん ・豚と根菜の旨しお煮 ・花みかん 	・ごはん ・鶏の青のり焼き ・ちくわとキャベツのみそ炒め ・すまし汁 	・ロールパン ・ミートグラタン ・ジャーマンポテト ・カラフルスープ 	★☆☆年越し★ ・ごはん ・すき焼き風 ・ブロッコリーマヨ焼き ・みそ汁 ・りんご 	・ごはん ・肉団子の野菜あん ・切干大根の煮物 ・みそ汁 
おやつ	・ごまちゃんすこう ・牛乳 	・スイートポテト ・牛乳 	・ヨーグルトトースト ・牛乳 	・いちごミルクゼリー ・牛乳 	・いそペマカロニ ・牛乳 	・袋菓子 ・牛乳 
	I・補給 448 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.4 g 食塩 1.2 g	I・補給 464 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g	I・補給 493 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.4 g 食塩 1.5 g	I・補給 610 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25.5 g 食塩 2.3 g	I・補給 501 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.8 g 食塩 1.4 g	I・補給 454 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g