

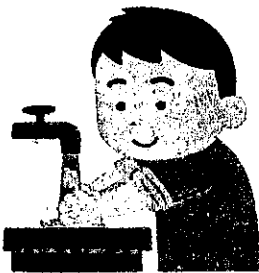


# 12月のこんだて

2023. 12 東大阪市食育研究会



Dグループ

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>スプーン<br/>はし</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>さら</div> <div>だい<br/>大しよつき</div> <div>しょう<br/>小しよつき</div> <div>どのしよつきに<br/>なにを もりつけるのか<br/>よくみてじゅんびしましょう<br/>マークのときは、<br/>はし・スプーン りょうほうを<br/>くばりましょう。</div> | <div>さむ<br/>寒さに負けず、<br/>しっかり手を洗おう!</div> <div></div> | <div>1日(金)</div> <div>コールスローサラダ<br/>(コールスロードレッシング<br/>クラス1ぼん)</div> <div>ごはん<br/>ふくじんづけ</div> <div>ハヤシシチュー</div>                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |
| <div>4日(月)</div> <div>いちごジャム<br/>にくボールの<br/>ケチャップあん</div> <div>コッペパン</div> <div>レタスのスープ</div>                                                                                                      | <div>5日(火)</div> <div>のりのつくだに<br/>こざかな<br/>ミックス</div> <div>だいこんのサラダ<br/>(あおじそドレッシング<br/>クラス1ぼん)</div> <div>ごはん</div> <div>こくじゃがいも</div> | <div>6日(水)</div> <div>さばのソースに<br/>こまつなのいためもの<br/>(はなかつおクラス1ふくろ)</div> <div>ごはん</div> <div>たぬきじる</div>                                                          | <div>7日(木)</div> <div>ミニフルーツ<br/>ゼリー</div> <div>ブロッコリー<br/>(かんきつドレッシング<br/>クラス1ぼん)</div> <div>れんにゅう<br/>ツイストパン</div> <div>クリームスープ</div>      | <div>8日(金)</div> <div>かつおの<br/>ふりかけ</div> <div>ごぼうサラダ<br/>(ごまクリームドレッシング<br/>クラス1ぼん)</div> <div>げんりよう<br/>ごはん</div> <div>わふうカレーうどん</div> |
| <div>11日(月)</div> <div>バター<br/>にくシューマイ<br/>(ひとり3こ)</div> <div>あたらしいこんだて</div> <div>くろざとうパン</div> <div>キムチスープ</div>                                                                                 | <div>12日(火)</div> <div>ひじきの<br/>いために</div> <div>ごはん<br/>とりそぼろ</div> <div>かきたまじる</div>                                                   | <div>13日(水)</div> <div>バンサンスー</div> <div>ごはん<br/>つぼづけ</div> <div>マーボー豆腐</div>                                                                                  | <div>14日(木)</div> <div>ココアバター<br/>ポークビーンズ</div> <div>コッペパン</div> <div>マカロニスープ</div>                                                          | <div>15日(金)</div> <div>さけの<br/>ふりかけ</div> <div>きゅうりとわかめの<br/>すのもの</div> <div>ごはん</div> <div>おでん</div>                                   |
| <div>18日(月)</div> <div>スライス<br/>チーズ</div> <div>ポテトサラダ<br/>(マヨネーズクラス1ぼん)</div> <div>しよくパン<br/>1・2ねん 1まい<br/>3・6ねん 2まい</div> <div>たまごスープ</div>                                                       | <div>19日(火)</div> <div>かしわの<br/>すきやき</div> <div>ごはん<br/>ぶたにくの<br/>あまからに</div> <div>ふのみそしる</div>                                         | <div>20日(水)</div> <div>しその<br/>ふりかけ</div> <div>にしんの<br/>かばやき</div> <div>ほねまでたべられます</div> <div>あたらしい<br/>こんだて</div> <div>ごはん</div> <div>はくさいとうふの<br/>ゆずなべ</div> | <div>21日(木)</div> <div>ケーキ</div> <div>けいにくの<br/>からあげ</div> <div>ペペロンチーノ<br/>スパゲティ</div> <div>げんりよう<br/>うずまきパン</div> <div>キャベツの<br/>スープ</div> | <div>22日(金)</div> <div>さんしよくサラダ</div> <div>ごはん<br/>ふくじんづけ</div> <div>ポークカレー</div>                                                       |