




	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ ぶたにくのジギスカンいため かぼちゃとまめのサラダ			あんパン 「スライスパン」 あんパンのぐ 牛乳 とうにゅうシチュー ブロッコリーのペンネ			ごはん 牛乳 かぶととうふのくずしる ハンバーグのてりやき ひきなiri			こんとあきのあげどん  「ごはん」 こんとあきのあげどんのぐ 牛乳 だいいこんのみそしる れんこんのかきあげ			ごはん 牛乳 サイコロおでん にくみそビーンズ ひじきのいためサラダ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> あずき			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> とりつくね			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> とりにく			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> ぎゅうにく		
	<input type="triangle"/> とうふ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="radio"/> とうふ			<input type="triangle"/> えだまめ			<input type="radio"/> だいいこん		
	<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> かぶ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> じゃがいも		
	<input type="triangle"/> にんじん						<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> にんじん		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> もやし			<input type="radio"/> ペーコン			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> がんもどき		
	<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="radio"/> ミックスビーンズ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> ごぼうだんご		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> こんぶ(だし)			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="radio"/> こんにゃく		
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> こんぶ		
	<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> くずこ						<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
				<input type="triangle"/> マッシュルーム			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> とうふ			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> ぶたにく			<input type="triangle"/> コーンペースト			<input type="radio"/> とりとんバーグ			<input type="triangle"/> ちくわ			<input type="radio"/> ぶたにく		
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> だいい		
	<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="triangle"/> だいい			<input type="radio"/> こん		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こめこ			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="radio"/> しいたけ		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> とうにゅう			<input type="checkbox"/> コーンスターチ			<input type="radio"/> わかめ			<input type="radio"/> ごまあぶら		
	<input type="triangle"/> ビーマン			<input type="radio"/> チキンスープ			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> みそ			<input type="radio"/> さとう		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> しお			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> ペンネ			<input type="triangle"/> だいい			<input type="triangle"/> れんこん			<input type="radio"/> せいしゅ		
	<input type="triangle"/> さとう			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> しょう			<input type="radio"/> たまねぎ			<input type="radio"/> でんぶん		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> かえりちりめん			<input type="triangle"/> キャベツ		
	<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> みすな			<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="triangle"/> とうもろこし		
	<input type="triangle"/> レモンかじゅう			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> しお			<input type="radio"/> ひじき		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> りんごピューレ			<input type="triangle"/> ブロッコリー			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ		
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> しお			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ					<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			
	<input type="triangle"/> こしょう			<input type="checkbox"/> オリーブオイル			<input type="triangle"/> せいしゅ					<input type="radio"/> サラダレッシング			
				<input type="checkbox"/> トマトケチャップ								<input type="radio"/> りんごす			
												<input type="radio"/> サラダあぶら			
												<input type="radio"/> さとう			
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> トマトケチャップ											<input type="radio"/> しお			
												<input type="radio"/> こしょう			
	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 はるさめスープ にくどうふ きりぼしだいいこんのいためナムル			アップルパン 牛乳 コンソメスープ あじのスパイスやき ポテトほうれんソテー			ぶゆやさいのカレーライス 「ごはん」 ぶゆやさいのカレー 牛乳 おかかめ ボイルサラダ かんきつドレッシング			ごはん 牛乳 みそワントン いりどうふ きんぴらごぼう 			ごはん 牛乳 けんちんうどん あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> ドライアップル			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> じゃがいも			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> うどん		
	<input type="triangle"/> はるさめ			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> ワンタンのかわ			<input type="radio"/> とりにく		
	<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> もやし			<input type="radio"/> じゃがいも		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> れんこん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> だいい		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> えのきたけ			<input type="triangle"/> エリンギ			<input type="triangle"/> だいい			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> こん		
	<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="radio"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> さいいも		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にく			<input type="radio"/> みそ			<input type="triangle"/> ごぼう		
	<input type="triangle"/> ちゅうかスープのもと			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> カレールウ			<input type="radio"/> ちゅうかスープのもと			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> トマトピューレ			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="radio"/> しお			<input type="triangle"/> こんにゃく		
	<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> とんかつソース			<input type="radio"/> こしょう			<input type="triangle"/> しいたけ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="triangle"/> コンソメ			<input type="triangle"/> ウスターソース			<input type="radio"/> とうふ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		
	<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> カレーこ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
				<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
							<input type="triangle"/> しょう			<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		
							<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> みりん		
							<input type="radio"/> だいい			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> しお		
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> とうふ			<input type="radio"/> あじ			<input type="radio"/> かつおぶし			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> けずりぶし(だし)		
	<input type="triangle"/> ぎゅうにく			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ						<input type="radio"/> あつやきたまご		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> クッキングスパイス			<input type="radio"/> みりん			<input type="triangle"/> とうふ			<input type="triangle"/> はくさい		
	<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="triangle"/> しるワインぶうちょうみりょう			<input type="radio"/> さとう			<input type="triangle"/> たまご			<input type="triangle"/> ほうれんそう		
	<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> オリーブオイル			<input type="radio"/> ごまあぶら			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> しいたけ						<input type="radio"/> ごま			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="radio"/> みりん		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> チキンウインナー			<input type="triangle"/> かんきつドレッシング			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> ごま		
	<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle"/> じゃがいも											
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> たまねぎ											
				<input type="triangle"/> ほうれんそう											
				<input type="triangle"/> とうもろこし											
				<input type="checkbox"/> オリーブオイル											
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> やきぶた			<input type="radio"/> しお						<input type="triangle"/> ごぼう					
	<input type="triangle"/> きりぼしだいい			<input type="checkbox"/> じゃがいも						<input type="triangle"/> にんじん					
	<input type="triangle"/> だいい			<input type="triangle"/> たまねぎ						<input type="triangle"/> さつまあげ					
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> ほうれんそう						<input type="triangle"/> こんにゃく					
	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> とうもろこし						<input type="triangle"/> グリンピース					
	<input type="triangle"/> さとう			<input type="checkbox"/> オリーブオイル						<input type="radio"/> ごま					
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ									<input type="radio"/> うすくちしょうゆ					
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ									<input type="radio"/> こいくちしょうゆ					
	<input type="triangle"/> みりん									<input type="radio"/> さとう					
	<input type="triangle"/> ごまあぶら									<input type="radio"/> みりん					
	<input type="triangle"/> ごま									<input type="radio"/> サラダあぶら					

12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
こんだて	ジャンバラヤ 「ごはん ジャンバラヤのぐ 牛乳 ひよこめめのスープ ブロッコリーのソテー		ミニパン 牛乳 シーフードスープスパゲティ 「シーフードスープ スパゲティ ひねどりのゆずサラダ		ごはん 牛乳 かんこくふうすきやき かぼちゃコロッケ てづくりふりかけ(ひじきちりめん)		ごはん 牛乳 ちゅうかふうコンスープ けいちゃんやき もやしのごますあえ		ごはん 牛乳 かすじる さばのこうそうやき はくさいのおかかあえ					
	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ミニパン		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん					
こんだてざいりょう	<input checked="" type="radio"/> チキンウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし トマト しょうが にんにく さとう しお トマトケチャップ カレー チリパウダー オリーブオイル		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳					
	<input type="radio"/> ひよこめめ ぶたにく たまねぎ だいこん にんじん エリンギ セロリ にんにく パセリ サラダあぶら チキンスープ コンソメ しお こしょう ローリエ		<input type="radio"/> えび <input type="radio"/> いか たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ パセリ バター こめこ 牛乳 チキンスープ コンソメ しお こしょう	 	<input type="radio"/> ぶたにく しょうが にんにく ごまあぶら やきどうふ たまねぎ はくさい にんじん はるさめ ねぶかねぎ にら こいくちしょうゆ コチジャン オイスターソース テンメンジャン さとう せいしゆ みりん こしょう		<input type="radio"/> たまご とうふ とうもろこし コーンペースト たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ でんぶん チキンスープ ちゅうかスープのもと うすくちしょうゆ しお こしょう		<input type="radio"/> ぶたにく とうふ こんにゃく だいこん ごぼう にんじん はねぎ さけかす うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお にぼし(だし)					
	<input type="radio"/> ブロッコリー キャベツ チキンハム しお こしょう クッキングスパイス うすくちしょうゆ サラダあぶら		<input type="checkbox"/> スパゲティ しお サラダあぶら		<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ あぶら		<input type="radio"/> とりにく こいくちしょうゆ せいしゆ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが みそ みりん トウバンジャン サラダあぶら でんぶん		<input type="radio"/> さば しろワインふうちようみりよう バジルペースト オリーブオイル こしょう くろこしょう しお					
	<input type="radio"/> さわら せいしゆ しお うすくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう みりん コーンスターチ		<input type="radio"/> ひねどり せいしゆ はくさい にんじん こめす うすくちしょうゆ ゆずかじゅう しお こしょう		<input type="radio"/> ちりめんじゃこ ひじき ごま かつおぶし さとう こいくちしょうゆ みりん		<input type="radio"/> もやし にら にんじん さとう うすくちしょうゆ こめす ごま		<input type="radio"/> はくさい ほうれんそう しお かつおぶし うすくちしょうゆ みりん					

12月22日(月)			12月23日(火)			12月平均 栄養量 (小学校4年生)			ま かぜに負けない からだ 体をつくろう!			
こんだて	-とうじこんだて-		-クリスマスこんだて-		エネルギー		630kcal		かぜに負けない体			
	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> パン		たんぱく質		25.5g		をつくるためには、			
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		脂質		28.1%		まいにち せいかつ き 毎日の生活に気をつ			
	<input type="radio"/> ほうとう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> かぼちゃ <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> みそ こいくちしょうゆ にぼし(だし)		<input type="radio"/> チキンフランク <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> パセリ しお こしょう ローリエ チキンスープ コンソメ		カルシウム		331mg		からだ めんえきりよく てい けて、体の免疫力や抵			
	<input type="radio"/> さわら せいしゆ しお うすくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう みりん コーンスターチ		<input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> こめこ しお こしょう くろこしょう あぶら		鉄		2.5mg		こうりよく たか 抗力を高めることが大切です。			
	<input type="radio"/> こまつな たまねぎ やきぶた サラダあぶら しお こしょう さとう		<input type="radio"/> こめこ ピュアココア ベーキングパウダー しお さとう サラダあぶら しお こしょう さとう		ビタミン		A 246μgRAE B1 0.39mg B2 0.52mg C 25mg		えいよう しょうじ 栄養バランスのよい食事をしっかり食			
						食塩相当量		2.4g		てき ど うんどう じゅうぶん すいみん さむ べ、適度な運動と、十分な睡眠で、寒		
						食物繊維		5.5g		ふゆ げん き す い冬も元気に過ごしましょう。		
						マグネシウム		90mg		しょうじ うんどう すいみん 食事 運動 睡眠		
						亜鉛		3.0mg		 + + 		