

2025ねん12がつ

きゅうしょくこんだてひょう

| にち | ようび | こんだてめい | 3じのおやつ | にち | ようび | こんだてめい | 3じのおやつ |
|----|-----|---|---------------------|----|-----|---|------------------------|
| 1 | げつ | かれーにくじゃが ばなな こまつなのいそあえ いりこ はるさめすーぶ | ぎゅうにゅう おこのみとーすと | 15 | げつ | はるさめのごもくいため ばなな きりほしだいこんのなむる いりこ おしむぎのすーぶ | ぎゅうにゅう てづくりふりかけおにぎり |
| 2 | か | さけのこーんくりーむかけ みかん ひじきとだいすのいりに いりこ かぶのみそしる | ぎゅうにゅう まかろにあべかわ | 16 | か | さけのかれーまよやき おれんじ ひじきのごもくに いりこ かきたまじる | ぎゅうにゅう たまごさんど |
| 3 | すい | だいこんとぶたにくのもの ばなな ほうれんそうのなめだけあえ いりこ なめこのみそしる | ぎゅうにゅう さつまいもごはん | 17 | すい | けちゃっぶらいす ぶろっこりーのさらだ とりにくのこーんふれーくやき いりこ、りんごじゅーす ふらいどぼてと やさいすーぶ | つりーぱふえ |
| 4 | もく | たらのはたーしょうゆやき おれんじ れんこんのさらだ いりこ さつまじる | あつぶるぱんち | 18 | もく | ぶりのうめたりやき ばなな こまつななっとうあえ いりこ ごもくみそしる | ぎゅうにゅう さつまいももち |
| 5 | きん | はやしらいす みかん はるさめさらだ いりこ はくさいすーぶ | ぎゅうにゅう ふかしいも | 19 | きん | まーぼーはくさいどん いりこ ちんげんさいのちゅうかあえ おれんじ わかめとたまごのすーぶ | ぎゅうにゅう こーんふれーく |
| 6 | ど | みーとすばげてい いりこ やさいすーぶ ぱいんかん | ぎゅうにゅう びすけっと | 20 | ど | わふうすばげってい いりこ とうふすーぶ ぱいんかん | ぎゅうにゅう くらっかー |
| 8 | げつ | さといもとあつあけのもの ばなな こまつなあますあえ いりこ なめこのみそしる | ぎゅうにゅう ふらいどぼてと | 22 | げつ | ぎゅうにくとなっとうのうまに おれんじ はくさいのこんぶあえ いりこ じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう かぼちゃのほっとけーき |
| 9 | か | さばのみそに みかん さつまいものわふうさらだ いりこ けんちんじる | ぎゅうにゅう しゅがーとーすと | 23 | か | しろみざかなのおろしに ぱいんかん じゃがいものせんぎりいため いりこ かぶのみそしる | ぎゅうにゅう ふのらしく |
| 10 | すい | すぐらんぶるえっぐ ふりかけ かぶのこんそめそー いりこ さつまいもしちゅー | ぎゅうにゅう わかめおにぎり | 24 | すい | おこのみやきふうたまごやき ちーず とりればーのあまからに いりこ だいこんのすましじる | ふる一つよーぐると |
| 11 | もく | しろみざかのかれーてんぶら ばなな いりどうふ いりこ さといものみそしる | ぎゅうにゅう さつまいもむしばん | 25 | もく | さばのゆすみそやき みかん ごもくだいす いりこ もずくじる | ぎゅうにゅう さつまいもすていっく |
| 12 | きん | とりにくのてりやき みかん ふたじる いりこ ふりかけ | ぎゅうにゅう くろがねもち | 26 | きん | さつまいもかれー ばなな ほうれんそうとつなのすあえ いりこ はくさいすーぶ | としこしうどん |
| 13 | ど | あんかけうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん | ぎゅうにゅう せんべい | 27 | ど | やきそば いりこ わかめすーぶ みかんかん | ぎゅうにゅう せんべい |