



2019年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：587Kcal
 たんぱく質：21.0g
 脂質：17.8g
 塩分：1.9g

- 旬の食材
- ・白菜
 - ・大根
 - ・カリフラワー
 - ・ブロッコリー
 - ・みかん



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

Let's! 和ごはん
 資料提供先
 群馬県産プロジェクト

※17日の食体験、18日の食育は5歳児さんが対象です。

新田保育園／ひだまり保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4★もちつき大会	5	6	7
麦ごはん さばの塩焼き 人参しりしり かき玉汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 納豆かき揚げ ひじきサラダ 麩とわかめの味噌汁 ポップコーン 牛乳	豚汁 りんご ツナのり巻き お茶	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ ほうれん草としめじの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツの甘酢和え もやしとうす揚げの味噌汁 さつま芋とりんごの甘煮 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ オレンジ パウムクーヘン 牛乳
9	10	11	12	13	14
カレーライス 春雨サラダ 黄桃缶 ちんすこう 牛乳	ごはん カラフトししゃもの変わり揚げ きんぴらごぼう 南瓜とうす揚げの味噌汁 プリンとたべっこベイビー 牛乳	☆大根丸ごとデー☆ 大根菜めし 豚大根 切干大根の酢の物 大根と貝割れ大根の味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え えのきと小松菜のスープ コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
16	17	18	19	20	21
ごはん 鮭の野菜あんかけ いんげんのツナマヨ和え 麩とほうれん草の味噌汁 チーズクラッカーサンド 牛乳	☆食体験：花野菜の肩とり☆ ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト けんちん汁 麩のラスクとみかん 牛乳	☆食育：カリフラワー☆ ミネラルロール マカロニグラタン 花野菜サラダ 青菜とコーンのスープ おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	☆冬至☆ 麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 南瓜煮 白菜としめじの味噌汁 ジャムサンド 牛乳	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル プチゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
23	24	25	26	27	28
アマランサスごはん 白身魚の塩麹焼き ひじき煮 うす揚げと玉葱の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆キッズアニマルランド☆ ごはん 豚肉と根菜の煮物 キャベツのおかか和え もやしと麩の味噌汁 ライオンドーナツ 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜のゆかり和え わかめと玉葱のすまし汁 みたらしだんご お茶	鮭チャーハン ビーフン炒め 中華スープ ふかし芋 牛乳	炊き込みごはん ブロッコリーのごま和え 豚汁 ばかうけとラムネ 牛乳	