




2020年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：577kcal
 たんぱく質：21.0g
 脂質：17.9g
 食塩相当量：1.8g

- 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。

※17日の食体験、18日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ごはん すき焼き風煮 青のりポテト ほうれん草としめじの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 キャベツと玉葱の味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	☆世界の料理☆ ミネラルロール ボルシチ オリヴィエサラダ ヤーブラカ チャクチャクとスイール 牛乳	麦ごはん さばの塩焼き 人参しりしり けんちん汁 じゃこマヨトースト 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
7	8 (おもちつき)	9	10	11	12
はも天丼 白菜のゆかり和え わかめと麩のすまし汁	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え えのきとほうれん草のスープ	☆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	アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 わかめともやしの味噌汁	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ
ちんすこう 牛乳	ジャムサンド 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	麩のラスクとみかん 牛乳	ふかし芋 牛乳	パウムクーヘン 牛乳
14	15	16	17	18	19
	☆お誕生日会☆		☆食体験：花野菜の房とり☆	☆食育：カリフラワー☆	
ごはん 鮭の野菜あんかけ ひじきサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ	ごはん カラフトししゃもの変わり揚げ きんぴらごぼう じゃが芋とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 大学かぼちゃ かき玉汁	ごはん マカロニグラタン 花野菜サラダ 小松菜とコーンのスープ	味噌ラーメン 青菜のナムル りんご
コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ ぶどうジュース	にゅうめん お茶	チーズクラッカーサンド 牛乳	おにぎりとしぱーの甘辛煮 お茶	牛乳ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
☆冬至☆	☆クリスマス会☆				
麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 いんげんのツナマヨ和え 白菜としめじの味噌汁 プリンとたべっこベイビー 牛乳	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ 牛乳	五目うどん もやしのごま酢和え みかん缶 ツナマヨおにぎり お茶	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え わかめと麩の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	カレーライス 大根サラダ りんご チーズパン 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 プチゼリー 紅茶ケーキ 牛乳
28					
炊き込みごはん ブロッコリーのごま和え 豚汁 市販菓子 牛乳					