



2021年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：586kcal
 たんぱく質：21.9g
 脂質：17.2g
 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」中心の献立を提供しています。

道庁栄養課
 国民健康プロジェクト

※15日の食体験、21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
		ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 麩と小松菜のすまし汁 プリンとたべっこベビー 牛乳	ごはん 白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ かき玉汁 じゃが芋もち お茶	☆もちつき☆ ごはん 豚肉の生姜炒め 大学かぼちゃ わかめと大根の味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ ハウムクーヘン 牛乳
6	7	8	9	10	11
アマランサスごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き ほうれん草の磯和え わかめと玉葱の味噌汁 ちんすこう 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 クラッカーサンド 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ にんじゃおにぎり ますの塩焼き 貝だくさん味噌汁 しゅりけんクッキー 牛乳	カレーうどん 小松菜の和え物 パイン缶 炊き込みおにぎり お茶	麦ごはん すき焼き風煮 いんげんのツナマヨ和え ほうれん草としめじの味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	スバゲティナボリタン 貝だくさんスープ りんご 黒糖ケーキ 牛乳
13	14	15	16	17	18
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 うす揚げと玉葱の味噌汁 ふかし芋 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 麩と南瓜の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ☆食体験：花野菜の肩とり☆ 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 お祝いケーキ アップルジュース	ミネラルロール クリームシチュー 花野菜サラダ バナナ おにぎりとお茶	☆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 豆乳きな粉餅 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 プチゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
20	21	22	23	24	25
蒸し大豆のキーマカレー 春雨サラダ オレンジ ポップコーン 牛乳	☆食育：白菜☆ ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え もやしとわかめの味噌汁 麩のラスクとみかん 牛乳	☆クリスマス☆ ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ 牛乳	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	ごはん 豚肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 麩とえのきの味噌汁 にゅうめん お茶	味噌ラーメン 青菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
27	28				
ごはん さばの煮付け 人参しりしり 小松菜とうす揚げの味噌汁 きな粉マカロニ 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				