




2022年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：578kcal
 たんぱく質：21.7g
 脂質：16.5g
 食塩相当量：1.6g

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。
 農林水産省 官民協働プロジェクト

※7日の食体験、13日の食育は5歳児さんが対象です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|---|--|
| 大根丸ごとデー 「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。 ま 豆製品：厚揚げ ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：大根、人参、きゅうりなど さ 魚類：しらす し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：じゃがいも | | 生産者と食卓をつなぐ にしかわ農園の「大根」  KIDSSMILE.SYOKUJIKU | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | ☆もちつき☆ | ☆食体験：ブロッコリーの屑とり☆ | | | |
| アマランサスごはん さばのごまだれ焼き 高野豆腐煮 小松菜とうす揚げの味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳 | あんかけうどん 小松菜の塩麴和え パイン缶 シュガートースト 牛乳 | ごはん カラフトししゃものパン粉焼き きんぴらごぼう 豆腐と白菜の味噌汁 のり塩ポップコーン 牛乳 | 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 麩のラスクとみかん 牛乳 | ごはん 豚肉のスタミナ炒め 青のりポテト わかめと豆腐の味噌汁 チーズパン 牛乳 | 焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 ☆大根丸ごとデー☆ | 17 |
| | ☆食育：白菜☆ | ☆お誕生日会☆ | | 免疫UPメニュー | |
| 蒸し大豆のキーマカレー 春雨サラダ オレンジ ココアヨーグルトとほりんこ お茶 | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の納豆和え もやしとわかめの味噌汁 コーンフレーク 牛乳 | カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース | ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきサラダ かき玉汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶 | 大根菜めし 豚肉と厚揚げと大根の煮物 切干大根の酢の物 じゃが芋とわかめと貝割れ大根の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳 | スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ パウムクーヘン 牛乳 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | ☆お米丸とふるさとめぐり☆ | ☆クリスマス☆ | ☆冬至☆ | | |
| ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきの五目煮 キャベツと玉葱の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳 | 鯖飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え わかめと麩の味噌汁 ジャムパン 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 | 麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 大学かぼちゃ 厚揚げと大根の味噌汁 ちんすこつ 牛乳 | ハヤシライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶 五平もち お茶 | かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 26 | 27 | 28 | | | |
| ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き キャベツの甘酢和え わかめと玉葱の味噌汁 おにぎり食べる煮干し お茶 | 鮭チャーハン ビーフン炒め 中華スープ きな粉マカロニ 牛乳 | 豚丼 ブロッコリーのおかか和え 麩と白菜の味噌汁 満月ボンとラムネ お茶 | | | |