



# 2023年12月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：558kcal  
 たんぱく質：20.9g  
 脂質：15.7g  
 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



※19日の食育、7日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土	
				1	2	
	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <b>今が旬！大根デー</b>            「まごわやさしい」とは、旬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 わかひなど海藻類：わかひ            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         </div>				ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し かき玉汁 レーズン蒸しパン 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
4	5	6	7	8	9	
アマランサスごはん さばのごまだれがけ 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱の味噌汁 炊き込みおにぎり お茶	和風スープスパゲティ 小松菜の塩麹和え みかん ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	しらす菜飯 鶏肉と厚揚げと大根の煮物 切干大根の酢の物 じゃが芋と貝割れ大根の味噌汁 シュガートースト 牛乳	☆食体験：ブロッコリーの煮とり☆ ごはん 豚肉のスタミナ炒め 大学芋 小松菜と豆腐の味噌汁	ごはん マカロニグラタン 花野菜サラダ キャベツとコーンのスープ コアコアヨーグルトとぼりんこ お茶	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ バウムクーヘン 牛乳	
11	12	13	14	15	16	
	☆おうたメニュー☆			☆お誕生日会☆		
カレーライス ひじきサラダ 黄桃缶 フライドポテト 牛乳	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 厚揚げとちんげん菜の味噌汁 時計ピザトースト 牛乳	麦ごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え わかめとしめじの味噌汁 焼き芋 牛乳	ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 人参しりしり 豚汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 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 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳	
18	19	20	21	22	23	
	☆食育：白菜☆		☆冬至メニュー☆	☆クリスマス☆		
ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根のカレー煮 キャベツと玉葱の味噌汁 にゅうめん お茶	ごはん 肉じゃが 白菜の納豆和え もやしとわかめの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ パイン缶 ジャムサンド 牛乳	☆冬至メニュー☆ 麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 南瓜煮 厚揚げとしめじの味噌汁 チーズクラッカーサンド 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 コールスローサラダ 玉葱とコーンのスープ クリスマスケーキ 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳	
25	26	27	28			
ごはん 白身魚の煮付け ひじきのさっぱり和え 白菜とうす揚げの味噌汁 のり塩ポップコーン 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え 小松菜と玉葱のスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	鮭チャーハン ピーマン炒め 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 麩とわかめの味噌汁 満月ボンとラムネ お茶			