



30年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：574Kcal
 たんぱく質：20.1g
 脂質：17.7g
 塩分：1.8g

旬の食材
 ・白菜
 ・大根
 (12日は大根を丸ごと使っています)
 ・カリフラワー
 ・ブロッコリー



～五感を知ろう～
 五感を使って味わう
 献立にはマークが
 ついています。
 今月は
 『嗅ぐ・鼻で感じよう』
 他にもあるかな？

※12日の食育、21日の食体験は5歳児さんが対象です。

新田保育園

月	火	水	木	金	土
					1
					スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ 黄桃缶 紅茶ケーキ 牛乳
3	4★もちつき大会	5	6	7	8
麦ごはん さばの塩焼き 人参しりしり かき玉汁 豆乳ミルク餅 牛乳	豚汁 りんご ツナのり巻き お茶	ごはん 野菜かき揚げ 白菜のゆかり和え 麩とわかめの味噌汁 じゃがバター 牛乳	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	味噌ラーメン 青菜のナムル バナナ バームクーヘン 牛乳
10	11	12	13★お誕生日会	14	15
ハヤシライス 春雨サラダ チーズ ちんすこう 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト けんちん汁 黒糖蒸しパン 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 キャベツとコーンのスープ 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 白身魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ えのきとわかめのスープ ジャムサンド 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 パイナップル缶 黒糖ケーキ 牛乳
17	18	19	20	21☆冬至	22
ごはん 鶏の照焼き いんげんのツナマヨ和え 麩とほうれん草の味噌汁 プリンとサブレ 牛乳	☆お米丸と日本めくり☆ ごはん 奈良のっぺ 大和まなの煮浸し 飛鳥汁(牛乳入り味噌汁) にゅうめん お茶	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 麩のラスクとみかん 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 おにぎりとしぱーの甘辛煮 お茶	※クリスマス 裏体験：Xmasケーキのトッピング☆ ケチャップライス 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 牛乳ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
☆振替休日☆ 	アマランサスごはん 白身魚の塩麹焼き ひじきの五目煮 豚汁 きな粉マカロニ 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ 黄桃缶 レーズン蒸しパン 牛乳	鮭チャーハン ビーフン炒め 中華スープ クラッカーサンド 牛乳	炊き込みごはん ブロッコリーのごま和え 麩と大根の味噌汁 お菓子 牛乳	