



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。
 Let's! 和ごはん
 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			