



2020年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：383kcal
 たんぱく質：14.2g
 脂質：8.5g
 食塩相当量：1.3g

- 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

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 けんちん汁	五目うどん 小松菜の和え物 みかん缶	ごはん 白身魚の南部焼き 白菜のゆかり和え かき玉汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツの甘酢和え もやしと厚揚げの味噌汁
7	8	9	10	11
			☆大根丸ごとデー☆	
カレーライス 春雨サラダ 黄桃缶	麦ごはん さばの塩焼き 人参しりしり わかめと大根の味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツのおかか和え 青菜と玉葱のすまし汁	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	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめと白菜のスープ
14	15	16	17	18
ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 麩とほうれん草の味噌汁	ごはん ますの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 青菜とうす揚げの味噌汁	ごはん 八宝菜 ビーフン炒め わかめスープ	ごはん 豚肉の味噌炒め 大豆の五目煮 えのきとほうれん草のすまし汁	ごはん カラフトししゃもの変わり揚げ いんげんの和え物 玉葱と厚揚げの味噌汁
21	22	23	24	25
☆冬至☆ ☆クリスマス☆			☆世界の料理☆ ☆食体験：花野菜の房とり☆	
ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ふりかけごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え わかめと麩の味噌汁	ごはん 柳川風煮 もやしの酢の物 玉葱としめじの味噌汁	ロールパン  ボルシチ オリヴィエサラダ ヤーブラカ	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
28				
ハヤシライス ひじきサラダ チーズ				