2021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：14.8ｇ
脂質：7.9ｇ
食塩相当量：1.2ｇ

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。

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き キャベツの甘酢和え わかめと玉葱の味噌汁	ごはん 豚肉と根菜の煮物 青のりポテト もやしと麸の味噌汁	リクエストメニュー カレーうどん ほうれん草の和え物 みかん
6	7	8	9	10
ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 わかめとうす揚げの味噌汁	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え えのきと小松菜のスープ	ごはん 蒸し魚(マス)の野菜あんかけ ひじきサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう かき玉汁	ごはん カラフトししゃもの変わり揚げ もやしの酢の物 けんちん汁
13	14	15	16	17
蒸し大豆のキーマカレー 春雨サラダ パイン缶	☆食体験：花野菜の房とり☆ ごはん すき焼き風煮 いんげんのごま和え ほうれん草としめじの味噌汁	☆食育：白菜☆ ミネラルロール 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	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 白菜のゆかり和え わかめと厚揚げの味噌汁	☆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
20	21	22	23	24
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじき煮 麸と小松菜の味噌汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え もやしとわかめの味噌汁	☆冬至☆ 麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 南瓜煮 白菜としめじの味噌汁	☆クリスマス☆ 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 ほうれん草とコーンのスープ	☆ものがたりメニュー☆ 肉炒め丼 厚揚げと人参の味噌汁 黄桃缶 しゅりけんクッキー
27	28			
ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁	ひじきチャーハン 人参しりしり 青菜と玉葱スープ			

冬至（とうじ）

冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。
「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると言われています。
冬至に柚子湯に入る由来は、運を呼び込む前に体を清めるといった意味があります。