



2022年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：384kcal
 たんぱく質：14.6g
 脂質：8.0g
 食塩相当量：1.3g

旬の食材

- ・みかん
- ・カリフラワー
- ・ブロッコリー
- ・大根
- ・白菜



Let's! 和ごはんと
 食卓水産物
 食卓水産物プロジェクト

～「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 | |
|--|--|--|---|---|---|
| <p>大根丸ごとデー</p> <p>「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言葉集です。</p> <p>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</p> | | <p>生産者と食卓をつなぐ にしかわ農園の「大根」</p> <p>KIDSSMILE.SYOKUIKU</p> | | 1 | 2 |
| | | | 麦ごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え ちんげん菜としらすの味噌汁 | ごはん 豆腐の肉味噌かけ もやしのごま和え 大根とかまぼこのすまし汁 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| ごはん さばのごまだれ焼き 高野豆腐煮 麩とほうれん草の味噌汁 | ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し かき玉汁 | ☆食体験：ブロッコリーの肩とり☆ ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの甘酢和え うす揚げともやしの味噌汁 | ピラフ マカロニグラタン 花野菜サラダ 小松菜とえのきのスープ | カレーうどん 白菜の塩麩和え オレンジ | |
| 12 | 13 | 14 | 15 ☆大根丸ごとデー☆ | 16 | |
| ごはん 白身魚の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 玉葱と豆腐の味噌汁 | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青のりポテト うす揚げと白菜の味噌汁 | 蒸し大豆のキーマカレー 春雨サラダ みかん | ☆食育：白菜☆ 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 | ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 白菜の納豆和え キャベツと南瓜の味噌汁 | |
| 19 | 20 | 21 | 22 ☆冬至☆ | 23 | |
| ごはん 鶏肉の塩麩焼き ひじき煮 麩と玉葱の味噌汁 | ☆お米丸とふるさとめぐり☆ 鯖飯 柳川風煮 もやしの磯和え 大根としめじの味噌汁 | ひじきチャーハン ビーフン炒め 豆腐とほうれん草の味噌汁 | ☆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 キャベツとコーンのスープ | ごはん 八宝菜 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ | |
| 26 | 27 | 28 | <p>続報!! みらいの給食週間 ダイジェスト動画配信中!!</p> | | |
| ツナピラフ 切干大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ | 肉炒め丼 人参しりしり 麩とわかめの味噌汁 | ハヤシライス ブロッコリーサラダ パイン缶 | <p>魚図</p> <p>ダイジェスト動画 こちらから☆</p> <p>Instagramも 投稿しています☆</p> | | |



ABCニューズで
 「みらいの給食週間」
 放送されました!



ダイジェスト動画
 こちらから☆



Instagramも
 投稿しています☆

