




2023年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：585kcal
 たんぱく質：21.8g
 脂質：16.2g
 食塩相当量：1.8g

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

寝屋川なかよし保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------|--|----------------|--|-------------------------------|
| | | | | 1 | 2 |
| 今が旬！大根デー 「まごわやさしい」とは、和の食材の漢文字を覚えやすく語呂合わせにした言葉です。 ま 豆製品：厚揚げ こ 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 | | 今が旬！大根 京都府京丹後市の『てんとむしはたけ』から オガニックの葉っぱつきの 大根 が届きます！ 12月のごはんて登場！ どこで登場するが楽しみに待ってね！ | | キッドピクス カレーうどん 小松菜の塩麴和え オレンジ おにぎりとしバーの甘辛煮 牛乳 | 肉炒め丼 具だくさん味噌汁 マリー 牛乳 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | クッキング | 体育遊びありません | 老人ホーム訪問(5歳児) | 今が旬！大根デー | |
| さばのごまだれがけ | 豚肉の味噌炒め | おもちつき | 避難訓練 | しらす菜飯 | ひじきチャーハン |
| 高野豆腐煮 | ほうれん草のお浸し | お弁当の日 | 白身魚の野菜あんかけ | 鶏肉と厚揚げと大根の煮物 | 具だくさん味噌汁 |
| 小松菜と南瓜の味噌汁 | かき玉汁 | | 春雨サラダ | 切干大根の酢の物 | 具だくさんスープ |
| クラッカーサンド | クッキー | 豆腐ドーナツ | 豆腐とちんげん菜の味噌汁 | じゃが芋と貝割れ大根の味噌汁 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 星の麩のラスクとみかん | フレンチトースト | ハッピーターンとミニフィッシュ |
| | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | ☆食体験：ブロッコリーの房とり☆ | 体育遊び | 雪遊び(5歳児) | ☆おうたメニュー☆ ☆食育：白菜☆ | |
| | | | | キッドピクス | |
| 蒸し大豆のキーマカレー | 豆腐入り玉子焼き | マカロニグラタン | カラフトレしゃもの磯辺揚げ | 肉じゃが | 味噌ラーメン |
| ひじきサラダ | キャベツの甘酢和え | 花野菜サラダ | 人参しりしり | 白菜の納豆和え | 青菜のナムル |
| パイン缶 | えのきと小松菜の味噌汁 | キャベツとコーンのスープ | 豚汁 | 大根とわかめの味噌汁 | |
| のり塩ポップコーン | 豆乳きな粉餅 | コーンフレーク | ジャムサンド | 時計ピザ | 牛乳ケーキ |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | キッドピクス(22日振替分) | 体育遊び | ☆冬至メニュー☆ | ☆クリスマス☆ | キッドピクスありません |
| | | | 麦ごはん | ウィンナーピザ | |
| 鶏肉の塩麴焼き | 豚肉のスタミナ炒め | 鶏肉のさっぱり煮 | 白身魚のかば焼きゆず風味 | 鶏肉のマーマレード焼き | そばろ丼 |
| 切干大根煮のカレー煮 | 大学芋 | ほうれん草の磯和え | 南瓜煮 | コールスローサラダ | 具だくさん味噌汁 |
| ほうれん草と玉葱の味噌汁 | 小松菜と豆腐の味噌汁 | えのきとわかめの味噌汁 | 厚揚げと大根の味噌汁 | 玉葱とコーンのスープ | |
| ココア蒸しパン | チーズトースト | にゅうめん | ピーチヨーグルトとビスケット | クリスマスケーキ | ウエハースとプチゼリー |
| 牛乳 | 牛乳 | お茶 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | 体育遊びありません | | 保育納め | |
| | 麦ごはん | | | 13時迄の保育 | |
| ハヤシライス | すき焼き風煮 | 白身魚の煮付け | 八宝菜 | 鮭チャーハン | |
| ブロッコリーサラダ | いんげんのおかか和え | ひじきのさっぱり和え | ブロッコリーの中華和え | ピーマン炒め | |
| 黄桃缶 | わかめとしめじの味噌汁 | 小松菜ととうす揚げの味噌汁 | 青菜と玉葱のスープ | 中華スープ | |
| きな粉マカロニ | お好み焼き | セサミ蒸しパン | 炊き込みおにぎり | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |