



# 2024年12月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：533kcal  
 たんぱく質：20.7g  
 脂質：15.7g  
 食塩相当量：1.7g

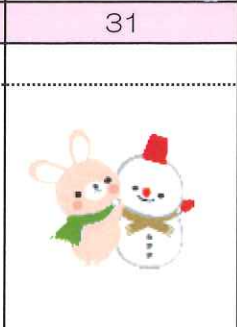
旬の食材  
 ・白菜  
 ・大根  
 ・ブロッコリー  
 ・みかん



「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 食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
2	3	4	5	6	7
		お餅つき 体育遊びありません	老人ホーム訪問(さG) 麦ごはん	キッドピクス	
アマランサスごはん さばのごまだれがけ 白菜のゆかり和え 小松菜とうす揚げの味噌汁	豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し かき玉汁	お弁当の日	カラフトししゃもの磯辺揚げ つくし・れんげまで：白身魚の磯辺揚げ 人参しりしり 豚汁	カレーうどん 小松菜の塩麹和え パイン缶	ひじきチャーハン 貝だくさんスープ
クラッカーサンド 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	シュガートースト 牛乳	ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	おにぎりと食べる煮干し 牛乳	満月ボン 牛乳
9	10	11	12	13	14
	☆食体験：ブロッコリーの育てり☆	避難訓練 体育遊び	雪遊び(さG)	☆大根まるごとデー☆	
ハヤシライス ひじきサラダ りんご れんげまで：りんごコンポート	豚肉のスタミナ炒め 大学かぼちゃ 小松菜と豆腐の味噌汁	マカロニグラタン 花野菜サラダ キャベツとコーンのスープ	白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 麩とわかめの味噌汁	鶏肉と厚揚げと大根の煮物 切干大根の和え物 じゃが芋と貝割れ大根の味噌汁	味噌ラーメン 青菜のナムル
にゅうめん 牛乳	お好み焼き 牛乳	ピーチヨーグルトとウエハース お茶	豆腐ドーナツ 牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	マリー 牛乳
16	17	18	19	20	21
		☆世界の料理☆	☆食育：大根☆ クッキーの型抜き	☆冬至メニュー☆	
鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐煮 キャベツと玉葱の味噌汁 のり塩ポップコーン 牛乳	肉じゃが 白菜の納豆和え もやしとわかめの味噌汁 麩のラスクとみかん 牛乳	イエローロールパン キャセロール グリーンサラダ ほうれん草と玉葱のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	豚大根 小松菜のツナ和え えのきと麩の味噌汁 クッキー 牛乳	麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 南瓜煮 厚揚げと青菜の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	肉炒め丼 貝だくさん味噌汁 ぱりんこ 牛乳
23	24	25	26	27	28
	☆クリスマス会☆	体育遊びありません		キッドピクスありません	
白身魚の煮付け ひじきのさっぱり和え 白菜とうす揚げの味噌汁 コーンフレーク 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 ベーコンと大根のスープ クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 いんげんのマヨドレ和え えのきと麩の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	豆腐入り玉子焼き 白菜の中華和え わかめとじゃが芋の味噌汁 中華粥 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶 満月ボン 牛乳	そばろ丼 貝だくさん味噌汁



大根まるごとデー

「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、ツナ  
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『てんとうもしげたけ』からオーガニックの大根が届きます！12月のごはん登場ですよ！