



2024年12月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：557kcal
 たんぱく質：20.5g
 脂質：16.4g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・白菜
 ・大根
 ・カリフラワー
 ・ブロッコリー
 ・みかん



わが
 ~「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。
 Let's! 和ごはん
 農林水産省
 官民協働プロジェクト

ひまわり保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し かき玉汁 シュガートースト 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 いんげんのマヨドレ和え えのきとわかめの味噌汁 プリンと満月ポン 牛乳	☆おもちつき：もち米メニュー☆ 五目おこわ ブロッコリーのごま和え 豚汁 りんご きな粉ばたもち お茶	カレーうどん 小松菜の塩麴和え パイン缶 抹茶蒸しパン 牛乳	ひじきチャーハン 具だくさんスープ ぼんち揚げとハッピーターン 牛乳
9	10	11	12	13	14
ハヤシライス ひじきサラダ チーズ ちぢみ お茶	ごはん 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 メロンパン 牛乳	☆食体験：ブロッコリーの屑とり☆ ごはん 白身魚の野菜あんかけ 青のりポテト うす揚げとわかめの味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	☆お誕生日会☆ ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ キャベツとコーンのスープ レーズンケーキ 牛乳	☆大根まるごとデー☆ 大根菜めし 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 ココアヨーグルトとぼりんこ お茶	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとハッピーターン 牛乳
16	17	18	19	20	21
ごはん 鶏肉の塩麴焼き 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	ごはん 肉じゃが 白菜の納豆和え もやしとわかめの味噌汁 にゅうめん お茶	☆世界の料理☆ 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 クラッカーサンド 牛乳	☆食育：大根☆ ごはん 豚大根 小松菜のツナ和え えのきと星麴のすまし汁 炊き込みおにぎり お茶	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ 牛乳	ツナピラフ 具だくさんスープ ぼかうけとハッピーターン 牛乳
23	24	25	26	27	28
☆冬至メニュー☆ アマランサスごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 南瓜煮 厚揚げとしめじの味噌汁 麴のラスクとみかん 牛乳	ごはん 豆腐入り玉子焼き 白菜の中華和え わかめとえのきの味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳	ごはん 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 きな粉マカロニ 牛乳	チャーハン ビーフン炒め 中華スープ コーンフレーク 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶 ぼりんことハッピーターン 牛乳	そばろ丼 具だくさん味噌汁 ぼんち揚げとハッピーターン お茶
30	31	<p>大根まるごとデー</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合言葉です。</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、ツナ し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：じゃがいも</p>		<p>今が旬！ 大根</p> <p>京都府京丹後市の 『てんとむしげたけ』から オーガニックの大根が届きます！ 12月のごはんで登場ですよ！</p>	

【延長おやつ】

月	火	水	木	金	土
ぼりんこ	サラダせん	ぼたぼた焼き	ぼりんこ	サラダせん	ぼたぼた焼き

☆献立はその日の都合により変更することがあります。