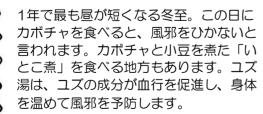


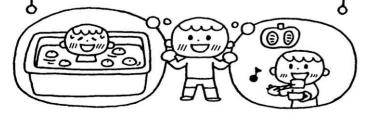
給食だより 12月



A	火	水		・りす・うさぎぐ 金
	•	1	2	<u> </u>
		ごはん	食パン	ごはん
		さばの味噌煮	鶏のから揚げ	八宝菜
		白菜と人参のごま和え	ブロッコリーとおからのサラダ	ほうれん草の磯香和え
		豆腐のすまし汁	ミネストローネ	さつまいものみそ汁
		牛乳	牛乳	牛乳
		ふかし芋	カルシウムせんべい	マカロニきなこ
		アップルパイ	チーズ昆布おにぎり	ジャムトースト
6	7	8	9 もちつき会	10
ごはん	クリームスパゲッティー	炊き込みごはん	お弁当の日	ごはん
鶏の照り焼き	粉ふき芋	厚揚げのきのこあんかけ		あじの焼き南蛮漬け
かぶとわかめの酢の物	白菜の塩もみサラダ	小松菜のおかか和え		かぼちゃのサラダ
なめこのみそ汁	果物	大根のすまし汁		もやしのスープ
牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
チーズ	蒸しかぼちゃ	クラッカーサンド	ヨーグルト	人参のおかか和え
りんご蒸しパン	五平餅	ももゼリー	メープルホットケーキ	黒ゴマクッキー
13	14	15	16	17 誕生月メニュー
ごはん	ごはん	みそラーメン	わかめごはん	食パン
肉じゃが	白身魚のフライ	白菜のごま酢和え	鮭のごま焼き	クリームシチュー
かぶなます	きんぴらごぼう	さつまいもの煮物	ひじきと大豆のサラダ	小松菜のコーン和え
豆乳みそ汁	春雨スープ	果物	里芋のすまし汁	ミニケーキ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おしゃぶり昆布	お麩ラスク	乾パン	粉ふき芋	きなこ大豆
レーズンのホットケーキ	豆乳くずもち	塩昆布おにぎり	チーズ蒸しパン	やみつきおにぎり
20	21	22 冬 至	23	24
ごはん	ごはん	カレーうどん	マーボー丼	食パン
さばの竜田揚げ	豚肉とキャベツのみそ炒め	いとこ煮	もやしのナムル	ハンバーグ
切り干し大根の酢の物	ほうれん草の白和え	果物	わかめの中華ス一プ	コールスローサラダ
玉ねぎのみそ汁	じゃが芋のすまし汁	牛乳	牛乳	ポトフ
牛乳	牛乳			牛乳
いりこ	バナナ	ウエハース	クラッカー	ポン菓子バー
ミルクシュガートースト	お好み焼き	鮭おにぎり	ふかし芋	いちごクッキー
27	28			
ゆかりごはん	ごはん	※材料の都合により、予告なく給食やおやつを変更する場合があります。		
赤魚のみそマヨ焼き	タンドリーチキン	ご了承ください。		
ごぼ う のごま和え	大根とじゃこのサラダ	※ おやつにはお茶がつきます。		
かぶのスープ	かぼちゃのみそ汁	※土曜保育を利用する園児には、おやつがあります。		
牛乳	果物·牛乳			
乾パン	カルシウムせんべい	16日のメニューは、)
チーズパイ	白玉ぜんざい	10 ロのメーユーは、		











【まごわやさしい】という和食の合言葉!

・ま:まめ(豆製品)

・ご:ごま(ごまなどの種実類)

・わ:わかめ(海藻類)

・や:やさい(野菜類)

・さ:さかな(魚類)

・し:しいたけ(きのこ類)

バランスの良い食事を するために、取り入れ たい7品目の頭文字を 覚えやすく並べたもの

