


12月の給食だより

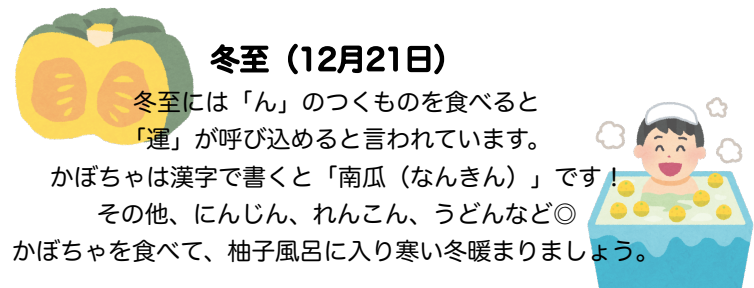
令和 6年12月 1日 めばえのにわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鮭ごはん・蓮根きんぴら・みそ汁(白菜) ☆ 精白米 さけわかめ ☆ れんこん 人参 ごま ☆ はくさい 人参 油揚げ ねぎ	ご飯・鶏の岩津ネギ焼・ひじき煮 みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・納豆・豚肉と野菜の塩麹焼き かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	ご飯・サバの胡麻焼き・白菜のおかか和え さつま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ごま 薄力粉 ☆ はくさい 人参 かつお節 ☆ さつまいも 人参 ねぎ 玉ねぎ	わかめごはん・肉豆腐・切干し大根の煮物 すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛肉 焼き豆腐 岩津ねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	わかめごはん・厚揚げのそぼろ煮 大根きんぴら・みそ汁 ☆ 精白米 わかめ ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ 大根 人参 ごま ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	あんこクッキー・牛乳 ☆ 鶏卵 あんこ バター 薄力粉 ☆ 牛乳	りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳 ☆ りんご さつまいも レモン ☆ 牛乳	パナナ・チーズ・牛乳 ☆ パナナ ☆ チーズ ☆牛乳	納豆ぎょうざ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ お菓子 ☆牛乳
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮・わかめスープ ☆ 鶏卵 鶏もも 玉ねぎ のり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 豆腐	キヌアご飯・ししゃものフライ 大根のそぼろ煮・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 キヌア ☆ ししゃも パン粉 ☆ 大根 人参 さやいんげん 鶏ひき肉 ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	けんちんうどん・鶏の岩津ネギ焼 小松菜のおひたし ☆ うどん 人参 大根 ごぼう 豆腐 岩津ねぎ ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	ご飯・豚のカレーピカタ ほうれん草のツナマヨあえ・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ ほうれん草 人参 ツナ缶 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・ぶりの煮つけ・五目きんぴら かきたま汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 鶏卵	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 納豆 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ
りんごとレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんご レーズン ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ お菓子 ☆牛乳	パナナ・チーズ・牛乳(3時) ☆ パナナ ☆ チーズ ☆牛乳
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
大豆入り野菜カレー ブロッコリーミモザサラダ・みそ汁(きのこ) ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 カレールウ 牛乳 ☆ ブロッコリー 鶏卵 人参 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・カレイのあんかけ・納豆和え カブのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 こまつな キャベツ 人参 ごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	アマランサスご飯・鶏の葛煮 切り干し大根のサラダ・みそ汁(白菜) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・高野豆腐の煮物・大根きんぴら 玉子スープ(チンゲンサイ) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 ねぎ ごま ☆ チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 鶏卵 朝来市 「みどりの給食」	岩津ねぎ入牛丼・かぼちゃ煮 みそ汁(きのこ) ☆ 米 牛肉 長ねぎ 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 冬至(21日) かぼちゃ煮	和風きのこスパゲティ・ペイコドじゃが ミルクスープ ☆ スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ えのきたけ ねぎ バター ☆ じゃがいも ほしのり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳
フルーツコーンフレーク・牛乳 ☆ コーンフレーク パナナ みかん ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	ごはんのチーズお焼き・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	お麩のスナック・プルーン・牛乳 ☆ 麩 バター きな粉 ☆ 干しプルーン ☆牛乳	豆乳きなこケーキ ☆ 豆乳 きな粉 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯・きのこ厚揚げのくず煮 ブロッコリーとひじきの炒め物・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 人参 ほんしめじ えのきたけ ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ	ケチャップライス・タンドリーチキン ブロッコリーサラダ・かぼちゃのポタージュ ☆ 精白米 人参 玉ねぎ ☆ 鶏もも肉 ヨーグルト カレー粉 ☆ ブロッコリー コーン 人参 ☆ かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 クリスマス メニュー	ご飯・さばの立田揚げ・ほうれん草の磯和え 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ほうれん草 人参 あおりのキャベツ ☆ 納豆 人参 大根 ねぎ	キヌアご飯・千草焼(しらす)・里芋の土佐煮 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ キヌア 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ さといも 削り節 ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	ひじきごはん・赤魚の煮付け・納豆サラダ みそ汁(みずな) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ あかうお ☆ 納豆 キャベツ 人参 きゅうり ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	ご飯・高野の含め煮 ブロッコリーのじゃこ炒め・豚汁 ☆ 精白米 ☆ あかうお ☆ ブロッコリー ちりめんじゃこ ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 人参 ねぎ
みかん・れんこんちっぴ・牛乳 ☆ みかん ☆ れんこん ☆牛乳	列ヌメケーキ・牛乳 ☆ いちご 豆乳 ホットケーキ粉 パナナ ☆ 牛乳	きな粉パナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト パナナ	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	りんご・チーズ・牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ ☆牛乳

12月です。冬の行事も多くなり、食卓も賑やかになりますね♪旬を味わったり特別な日を祝ったり・・・楽しい食卓はきっと心に残ります。家族みんなで楽しみましょう。



冬至 (12月21日)
 冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」です！その他、にんじん、れんこん、うどんなど◎かぼちゃを食べて、柚子風呂に入り寒い冬暖まりましょう。



みどりの給食
 朝来市は7月に有機農業の推進を目指した「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。これに伴い、めばえのにわ保育園も19日に有機農産物や農薬を使用しないお米や野菜等を使用した給食作り「みどりの給食」に参加します。

