



ぐっと冷え込む日が増えて、寒さの厳しい季節となりました。
冬の行事も多くなりますね。

食卓もにぎやかになる事でしょう♪

楽しい食卓はきっと心に残ります。

旬を味わったり、特別な日を祝ったり...

楽しみましょう☆☆☆



12月の給食だより

令和3年 12月

めばえのにわ保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		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 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 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・厚揚げの味噌チーズ焼き ブロッコリーのおかか和え・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ チーズ ☆ ブロッコリー 人参 削り節 ☆ 豚肉 大根 さといも 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・すずきの照焼・ビーンズポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・筑前煮・納豆・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 人参 ごぼう こんにやく ☆ さやいんげん ☆ 納豆 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ
		豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 ほうれん草 ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	みかん・チーズ・牛乳 ☆ みかん ☆ チーズ ☆牛乳	お菓子・りんご・牛乳 ☆ お菓子 ☆ りんご
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
大豆入り野菜カレー・コーンサラダ ミルクスープ ☆ 豚、牛ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ☆ 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳	ご飯・白身魚のマヨ味噌焼 大根と海苔のサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 大根のり 人参 ごま ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ	親子丼ぶり・かぼちゃ煮・わかめスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 麩	ご飯・豚の塩麹焼き・蓮根きんぴら みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ こねぎ ☆ れんこん 大根 人参 ごま ☆ はくさい 人参 油揚げ こねぎ	ご飯・赤魚の煮付け・納豆サラダ 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 キャベツ 人参 いりごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳 ☆ 赤魚	ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 青のり ごま 削り節 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 しいたけ いんげん 人参 ☆ はくさい 人参 油揚げ こねぎ
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	お麩の snack・ブルー・牛乳 ☆ 麩 きな粉 パター ☆ ブルー	高野クッキー・牛乳 ☆ 凍り豆腐 薄力粉 パター 鶏卵 ☆ 牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん 鶏卵 薄力粉 ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご ☆ みかん	小魚・せんべい・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ おかし
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯・鶏肉の味噌焼き・切干し大根の煮物 かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	ご飯・納豆・千草焼・里芋の土佐煮 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ さといも 削り節 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ	鮭ごはん・白菜サラダ・きのこスープ ☆ 精白米 鮭 ごま わかめ ☆ はくさい 人参 ごま ☆ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 豆腐 ☆ ねぎ	ご飯・すき焼風煮・みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 豆腐 岩津ねぎ 人参 こんにやく 麩 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ 青ねぎ	ご飯・ぶりの煮つけ・豆乳みそ汁 ブロッコリーのおかか和え ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ ブロッコリー 人参 削り節 ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ こねぎ ☆ 豆乳	ご飯・鶏の葛煮・小松菜のおひたし みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ こまつな 人参 えのきたけ 削り節 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参
マカロニきなこ・バナナ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ バナナ	フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご パナナ ゼラチン ☆ 牛乳	胡麻きなこクッキー・乳酸菌飲料 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 乳酸菌飲料	ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 ピーマン ☆ 牛乳	りんごとレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんご レーズン ケーキミ粉 卵 牛乳 ☆ 牛乳	バナナ・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆ お菓子
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
切干大根ご飯・厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(かぼちゃ) ☆ 切干大根 人参 油揚げ ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 しいたけ いんげん ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ	ご飯・さばの味噌煮・すまし汁 ほうれん草ときのこの胡麻和え ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ ほうれん草 しいたけ 人参 いりごま ☆ 大根 油揚げ こねぎ 玉ねぎ	ご飯・おさかなバーグ・納豆和え カブのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ すけとうだら 牛、豚ひき肉 玉ねぎ ☆ 納豆 こまつな キャベツ 人参 いりごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	けんちんうどん・葱入り卵焼き 小松菜のおひたし ☆ うどん 人参 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきたけ 削り節	ケチャップライス・鶏の照焼 ブロッコリーサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 人参 玉ねぎ ☆ 鶏もも肉 ☆ ブロッコリー ツナ缶 コーン ☆ ワカメ 玉ねぎ 人参	中華丼・煮玉子・きのこスープ ☆ 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ ☆ 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ
ツナコーン芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも コーン ツナ缶 ☆ 牛乳	むしいも・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	かぼちゃのクッキー・牛乳 ☆ かぼちゃ 薄力粉 パター ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ごま ☆ 牛乳	列ヌカキ・牛乳 ☆ いちご 豆乳 鶏卵 薄力粉 牛乳 ☆ 牛乳	りんご・チーズ・牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ
27(月)	28(火)				
牛丼・大根のじゃこ炒め・みそ汁(きゃべつ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 岩津ねぎ 精白米 ☆ 大根 人参 しらす干し ごま ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ	ご飯・カレイのあんかけ 豆乳味噌汁・ほうれん草の磯和え ☆ 精白米 ☆ かわい ☆ ほうれん草 人参 青のり キャベツ ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ 豆乳 しいたけ	<div data-bbox="801 1308 958 1350" data-label="Section-Header"> <h2>岩津ねぎ</h2> </div> <div data-bbox="801 1362 1339 1516" data-label="Text"> <p>朝来市特産の岩津ねぎが11月23日に販売開始しています。青葉から白根まで余すことなく食べられるおいしいねぎです！給食にも多く使っていきたいと思えます。</p> </div> <div data-bbox="1310 1396 1444 1532" data-label="Image"></div>			
餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 ピーマン コーン チーズ ☆ 牛乳	お菓子・みかん・牛乳 ☆ お菓子 ☆ みかん ☆牛乳	<div data-bbox="1518 1308 1809 1350" data-label="Section-Header"> <h2>冬至 (12月22日)</h2> </div> <div data-bbox="1518 1362 2161 1516" data-label="Text"> <p>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。冬至によく食べるものといえばかぼちゃですね！かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」です！</p> </div> <div data-bbox="2072 1460 2161 1532" data-label="Image"></div>			

