

# 12月の給食だより

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☆☆☆



# 令和 4年12月 めばえのにわ保育園

5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)			
大豆入り野菜カレー ブロッコリーのチーズ焼・みそ汁(きのこ) ☆牛、豚肉人参 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 チーズ ☆しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ		ご飯・カレイのあんかけ 小松菜のおひたし・ミルクスープ ☆精白米 ☆かれい ☆こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参		ご飯・筑前煮・納豆・かきたま汁 ☆精白米 ☆鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく いんげん れんこん ☆納豆 ☆鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		ご飯・鶏の岩津ネギ焼・ひじき煮 みそ汁(じゃがいも) ☆精白米 ☆鶏肉 岩津ねぎ ☆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		きな粉サンド・牛乳 ☆りんご パナナ りんごジュース 寒天 ☆牛乳		ご飯・きのこ厚揚げのくず煮 ブロッコリーのおかか和え・豚汁 ☆精白米 ☆厚揚げ 人参 ほんしめじ えのきたけ ☆ブロッコリー 人参 かつお節 ☆豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ		きのこスパゲティー・バイクドじゃが ミルクスープ ☆スパゲティー 豚肉 玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ パター ☆じゃがいも 青のり ☆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		お菓子・みかん・牛乳 ☆みかん ☆おかし ☆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		りんごとレーズンのケーキ・牛乳 ☆りんごレーズン 米粉 牛乳 ☆牛乳		きな粉サンド・牛乳 ☆りんご パナナ りんごジュース 寒天 ☆牛乳		さつまいもスティック・牛乳 ☆さつまいも パター ☆牛乳		わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆精白米 わかめ ☆牛乳	
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)			
親子丼ぶり・かぼちゃ煮・わかめスープ ☆鶏卵 鶏肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆かぼちゃ わかめ 人参 玉ねぎ 麩		アマランサスご飯・鶏肉のパン粉焼 切干大根サラダ・白菜のミルクスープ ☆精白米 アマランサス ☆鶏肉 米粉 パン粉 ☆切干しいたけ 人参 きゅうり ☆はくさい 玉ねぎ 人参 油揚げ 牛乳		ご飯・白身魚のマヨ味噌焼 大根と海苔のサラダ・納豆汁 ☆精白米 ☆メルルーサ ☆大根 人参 のり ☆納豆 こんにゃく 人参 キャベツ こねぎ		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 木綿豆腐 青ねぎ ☆鶏卵 こねぎ ☆こまつな 人参 えのきたけ かつお節		じゃこおにぎり・牛乳 ☆精白米 しらす干し わかめ ☆牛乳		ご飯・ぶりの煮つけ・五目きんぴら 豆味噌汁 ☆精白米 ☆ぶり しょうが ☆ごぼう 大根 人参 しらす干し こねぎ ☆こまつな 人参 玉ねぎ 豆乳		ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ 豚汁 ☆精白米 ☆ツナ缶 あおのり ☆高野豆腐 鶏卵 しいたけ いんげん 人参 ☆豚肉 こんにゃく さといも 大根 こねぎ	
あんこクッキー・牛乳 ☆鶏卵 あんこ パター 小麦粉 ☆牛乳		りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳 ☆牛乳		お麩のスナック・ブルーン・牛乳 ☆麩 きな粉 パター ☆干しブルーン		じゃこおにぎり・牛乳 ☆精白米 しらす干し わかめ ☆牛乳		バナナ・お菓子・牛乳 ☆バナナ ☆お菓子 ☆牛乳		バナナ・お菓子・牛乳 ☆バナナ ☆お菓子 ☆牛乳		バナナ・小魚・牛乳(3時) ☆バナナ ☆うるめいわし丸干し	
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)			
ご飯・豚の塩麩焼き・みそ汁 ほうれん草のツナマヨあえツナ ☆精白米 ☆豚肉 玉ねぎ こねぎ ☆さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 ☆ほうれん草 人参 ツナ缶		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 ☆赤魚 ☆納豆 キャベツ 人参 ☆かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳		岩津ねぎ入牛丼・大根のじゃこ炒め みそ汁(きゃべつ) ☆精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆大根 人参 しらす干し ☆キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ		ご飯・すずきの照焼・白菜のおかか和え かきたま汁 ☆精白米 ☆すずき ☆はくさい 人参 かつお節 ☆鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 木綿豆腐		じゃこおにぎり・牛乳 ☆精白米 しらす干し わかめ ☆牛乳		ケチャップライス・ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え・かぼちゃスープ ☆精白米 人参 玉ねぎ ☆牛、豚肉 木綿豆腐 ☆ブロッコリー かつお節 ☆かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳		中華丼・煮玉子・きのこスープ ☆豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ ビーマン 精白米 ☆鶏卵 ☆ほんしめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 こねぎ	
蒸し芋・牛乳 ☆さつまいも ☆牛乳		マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆マカロニ きな粉 ☆牛乳		豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳 ☆木綿豆腐 米粉 ほうれん草 ☆牛乳		かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆かぼちゃ 米粉 豆乳 ☆牛乳		バナナ・お菓子・牛乳 ☆バナナ ☆お菓子 ☆牛乳		バナナ・お菓子・牛乳 ☆バナナ ☆お菓子 ☆牛乳		りんご・チーズ・牛乳 ☆りんご ☆チーズ ☆牛乳	
26(月)		27(火)		28(水)		<div data-bbox="1469 1273 1845 1326" data-label="Section-Header"> <h2>冬至 (12月22日)</h2> </div> <div data-bbox="1160 1342 2150 1374" data-label="Text"> <p>冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込める言われています。</p> </div> <div data-bbox="1317 1386 1986 1422" data-label="Text"> <p>冬至によく食べるものと言えば、かぼちゃですね。</p> </div> <div data-bbox="1308 1433 2000 1468" data-label="Text"> <p>かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」です!</p> </div> <div data-bbox="1292 1479 2022 1513" data-label="Text"> <p>かぼちゃを食べて、柚子風呂に入り、温まりましょう!</p> </div> <div data-bbox="1160 1422 1308 1536" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2016 1362 2168 1524" data-label="Image"> </div>							
ご飯・肉豆腐・大根きんぴら みそ汁(わかめ) ☆精白米 ☆牛肉 焼き豆腐 岩津ねぎ ☆大根 人参 こんにゃく ☆わかめ 玉ねぎ 人参		ご飯・鯖の立田揚げ・ほうれん草の磯和 すまし汁(大根・油揚げ) ☆精白米 ☆さば ☆ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆大根 油揚げ こねぎ 玉ねぎ		切干大根ご飯・厚揚げのそぼろ煮 味噌ミルクスープ ☆切干しいたけ 人参 油揚げ 精白米 ☆厚揚げ 鶏ひき肉 人参 しいたけ いんげん ☆大根 人参 玉ねぎ こねぎ 牛乳									
おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆精白米 ツナ缶 わかめ ☆牛乳		フルーツヨーグルト ☆ヨーグルト パナナ りんご みかん缶		みかん・牛乳・チーズ ☆みかん ☆チーズ ☆牛乳									

