



～もりのキッチン～

令和元年度
12月号
げんきな森中央保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|--|
| 2 魚の香草パン粉焼き 人参の甘煮 野菜のゆかり和え ジュリアンスープ・ミカン (9時)せんべい (3時)フルーツヨーグルト | 3 けんちん煮 ほうれんそうのナムル 味噌汁 ミカン (9時)かりんとう (3時)チーズスコーン | 4 チーズ入り卵焼き 甘辛いりこ 五目きんぴら 味噌汁・柿 (9時)クッキー (3時)じゃが丸くん | 5 チキンカレー 福神漬 コールスローサラダ ミカン (9時)ビスケット (3時)日田風焼きそば | 6 塩からあげ ブロッコリー 春雨のチャプチェ 味噌汁・ミカン (9時)チーズ (3時)クリームラスク | 7 親子丼 野菜の塩昆布和え すまし汁 バナナ (9時)せんべい (3時)パン |
| 9 レパールの味噌炒め ポテトサラダ 春雨スープ リンゴ (9時)ホーロ (3時)わにがめもち | 10 魚のオニオンマヨ焼き トマト 小松菜の和え物 味噌汁・ミカン (9時)ビスコ (3時)ヨーグルトムース | 11 鶏肉の塩麹焼き 焼き南瓜 スパゲティサラダ コンソメスープ・柿 (9時)クラッカー (3時)椎茸饅頭 | 12 中華風卵焼き 甘辛いりこ ごまじゃこサラダ 味噌汁・リンゴ (9時)かりんとう (3時)青菜とジャコのおにぎり | 13 魚の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 切干大根の酢の物 味噌汁・ミカン (9時)せんべい (3時)ウインナーロール | 14 クリスマスコンサート 給食試食会 (9時) (3時) |
| 16 すき焼き風煮 じゃがチーズ 味噌汁 リンゴ (9時)クッキー (3時)レーズン入りケーキ | 17 麻婆豆腐 ツナの和風サラダ 中華スープ ミカン (9時)かりんとう (3時)大学芋 | 18 ポパイの卵焼き 磯貝イクトポト セリとごぼうのきんぴら 味噌汁・柿 (9時)せんべい (3時)お好み焼き | 19 煮魚 南瓜の甘煮 里芋のごまマヨ和え かしわ汁・リンゴ (9時)ホーロ (3時)ぜんざい | 20 クリスマス会 (お楽しみメニュー) (9時)ビスコ (3時)クリスマスケーキ | 21 中華丼 ゆで卵 切干大根サラダ 味噌汁・ミカン (9時)クラッカー (3時)パン |
| 23 肉じゃが 白菜のごま和え 味噌汁 ミカン (9時)かりんとう (3時)南瓜団子 | 24 チキンのトマトソース煮込み ひじきとチーズのサラダ 春雨スープ リンゴ (9時)せんべい (3時)リースパン | 25 魚のグラタン 南瓜のポタージュ ブロッコリーのホットサラダ ミカン (9時)チーズ (3時)ココアサブレ | 26 肉味噌おにぎり 石狩汁 大豆入り煮昆布 たくあん・リンゴ (9時)クッキー (3時)ハイクトポト | 27 高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ ミカン (9時)せんべい (3時)チャーハン | 28 ハヤシライス 福神漬け ささみのカボス醤油和え ミカン (9時)クラッカー (3時)パン |

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★給食にはごはん、又はパンを提供します。
- ★おやつは牛乳、又は麦茶です。
- ★月曜日はカルシウムたっぷりの手作りふりかけがつきます。



14日(土)給食試食会メニュー

- * ひじき入りハンバーグ
- * ブロッコリー
- * さつま芋のサラダ
- * 高野豆腐の味噌汁
- * 甘辛いりこ



冬至とは一年で最も昼が短くなる日です。
この日に栄養がある南瓜を食べたり、ゆずを入れたお風呂で温まると、風邪をひかない丈夫な体を作れると言われていています。
無病息災を願って、保育園では23日に南瓜団子を提供します。

