



～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)ウィンナーロール	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。

