

給食メニュー 2023年12月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
				2023. 12. 01	2023. 12. 02
				梅おかかごはん 味噌汁 (かぶ・油揚げ) 魚のゴマ味噌がけ 人参とピーマンのきんぴら 大豆の醤油炒め ふかし芋 牛乳	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 果物 ヨーグルト レーズン
2023. 12. 04	2023. 12. 05	2023. 12. 06	2023. 12. 07	2023. 12. 08	2023. 12. 09
ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) 魚の煮つけ ほうれん草おひたし コーン納豆 よもぎ蒸しパン ちりめんじゃこ	豆乳ドリア 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 豚肉のリンゴソース煮 しらすとよもぎの粉ふき芋 トマト きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (もずく・豆腐) 魚のおろし煮 ひじきの煮物 果物 ふかし芋 牛乳	ごはん わかめとコーンのスープ 大葉の鶏豆腐つくね かぼちゃ胡麻和え 人参納豆 よもぎ水ようかん 玄米ゴマせんべい	ごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) 白身魚と豆腐あんかけ ワカメとツナの炒め物 果物 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2023. 12. 11	2023. 12. 12	2023. 12. 13	2023. 12. 14	2023. 12. 15	2023. 12. 16
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) 鶏の塩麴焼き 小松菜のツナ和え 梅おかか納豆 南部せんべい ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 魚の照り焼き 人参とピーマンのきんぴら しらす バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) 豚じゃがよもぎ風味 白菜の梅おかか漬け 果物 寒天人参オレンジゼリー 玄米ほん煎餅	ごはん ザワークラウトスープ 魚のカレームニエル 塩麴ポテトサラダ わかめ納豆 柿の木のメーグルごま絡め プルーン	鶏ひじきませごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ・ごま) 魚の塩麴焼き 人参のごま酢あえ ウイナーとザワークラウト炒め しらす	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 果物 ヨーグルト レーズン
2023. 12. 18	2023. 12. 19	2023. 12. 20	2023. 12. 21	2023. 12. 22	2023. 12. 23
ごはん 味噌汁 (白菜・えのき・ごま) 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 キャベツ納豆 サラダチキン きゅうりスティック	梅おかかごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) 魚のソテー味噌ソース 小松菜のカレー風味炒め 金時豆 みかんヨーグルト レーズン	チキンライス 豆とキャベツのスープ カレー風味の温野菜 果物 クリスマスバナナケーキ 果物	ごはん 味噌汁 (豆腐・あおさ) れんこんと鶏肉甘辛炒め かぼちゃとツナの塩煮 コーン納豆 ゆずゼリー 焼塩せんべい	*冬至豚汁うどん 高野豆腐のツナそぼろ トマトとわかめのサラダ 果物 お誕生日ケーキ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2023. 12. 25	2023. 12. 26	2023. 12. 27	2023. 12. 28	2023. 12. 29	2023. 12. 30
ごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 魚と水菜のとろみ煮 きゅうりスティック 人参納豆 ホットケーキ 果物	ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) 魚のハーブムニエル ソーセージコロコロソテー ブロッコリー-醤油麴胡麻和え きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (もずく・えのき) 鶏と大根オムレツ-筑前煮 じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 果物 わかめおにぎり	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 豚肉と白菜のトロトロ煮 トマト しらす海苔納豆 玄米おかき レーズン	休園日	休園日
<p><今月の予定></p> <p>12/21 (木) 食育の日「冬至」… ゆず・かぼちゃ・「ん」がつく食材など、冬至にまつわるお話をします。</p> <p>12/22 (金) お料理の日「*冬至豚汁うどん」… 「ん」がつく食材をたっぷりつかって、うどんをつくります</p>					



*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。