



2020年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：566kcal
 たんぱく質：20.4g
 脂質：15.8g
 食塩相当量：1.9g

旬の食材
 ・ゴーヤ
 ・胡瓜
 ・なす
 ・ピーマン
 ・南瓜
 ・すいか



Lee's 和ごはん
 ~「和ごはん」を取り入れよう~
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
					1
	☆特に記載のない日は 白ご飯がつきます				ひじきチャーハン 貝だくさんスープ ウエハースとプチゼリー 牛乳
3	4	5	6	7	8
		体育遊びありません	歯科検診 避難訓練	キッドピクス	
鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁 水信玄餅風 牛乳	カラフトししよものフライ 切干大根サラダ キャベツとコーンのスープ ジャムパン 牛乳	麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめとえのきのスープ フルーツポンチ 牛乳	冷麺 ほうれん草の納豆和え オレンジ かやくおにぎりと小魚 お茶	鶏肉のさっぱり煮 麦ご飯・青菜お浸し じゃが芋としめじの味噌汁 ココアヨーグルトとほりんご お茶	そぼろ丼 貝だくさん味噌汁 ぼたぼた焼とラムネ 牛乳
10	11	12	13	14	15
☆山の日☆ 		体育遊びありません		キッドピクスありません	
	白身魚の塩麹焼き ひじきと大豆煮 わかめと麩の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ツナピラフ ブロッコリーサラダ 白菜とえのきのスープ おむかえだんご (乳児まできな粉マカロニ) 牛乳	豚丼 ほうれん草の炒め物 切干大根と南瓜の味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳	ハヤシライス 人参サラダ パイナップル クラッカーサンド 牛乳	焼きめし 貝だくさん味噌汁 牛乳ケーキ 牛乳
17	18	19	20	21	22
		体育遊びありません ☆食育：トマト☆	アマランサスごはん チーズミートなす 野菜サラダ 玉葱とえのきのスープ ココアケーキ 牛乳	キッドピクス	
鶏肉の唐揚げ 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁 冷やしそうめん お茶	八宝菜 大学かぼちゃ 中華スープ 野菜蒸しパン 牛乳	さばの塩焼き 切干大根煮 しめじと青菜の味噌汁 トマトジャムサンド 牛乳	肉じゃが わかめとコーンの酢の物 麩とうす揚げの味噌汁 オレンジゼリーとウエハース 牛乳	肉炒め丼 貝だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとミニフィッシュ 牛乳	
24	25	26	27	28	29
	キッドピクス(振替分)	体育遊び	☆世界の料理☆	キッドピクス	
キーマカレー ひじきサラダ オレンジ プリンとビスケット 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 キャベツの納豆和え わかめとちやしの味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 胡瓜の和え物 えのきとほうれん草の味噌汁 わらび餅 牛乳	バケット リマンド・ア・ラ・ムニエール サラダ・コロレ ジュリエヌ・スープ カナッペとボム(りんご) 牛乳	肉豆腐 いんげんの磯和え しめじとうす揚げの味噌汁 ちんすこう 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 ばかうけとプチゼリー 牛乳
31					
プール終い(行事食) ☆野菜の日☆ ささみフライ コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のスープ 麩のラスクとすいか 牛乳					