



2020年9月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：578kcal
 たんぱく質：20.8g
 脂質：16.3g
 食塩相当量：1.8g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さんま
 ・ちんげん菜
 ・梨



～「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。
 食生活改善 認知症予防プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		体育遊び	避難訓練	キッドピクス	
☆特に記載のない日は 白ご飯がつかます	豚肉と厚揚げのしくれ煮 ブロッコリーのマヨ和え 大根と麩の味噌汁 メイプルトースト 牛乳	白身魚のコーンマヨ焼き 白菜のお浸し うす揚げとさつま芋の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	チンジャオロース 大学かぼちゃ 卵スープ コーンフレーク 牛乳	和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え わかめとえのきの味噌汁 セサミケーキ 牛乳	麻婆丼 具だくさん味噌汁 ウエハースとプチゼリー 牛乳
7	8	9	10	11	12
		体育遊び ☆重陽の節句☆		キッドピクス	
白身魚の煮付け 切干大根サラダ さつま芋と玉葱の味噌汁 黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え えのきと豆腐の味噌汁 ジャムサンド 牛乳	菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと手まり麩のすまし汁 アップルケーキ 牛乳	肉じゃが ごぼうサラダ キャベツとしめじの味噌汁 ココアちんすこう 牛乳	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 オレンジ おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとミニフィッシュ 牛乳
14	15	16	17	18	19
		☆食体験：ホットドック☆ 麦ごはん	体育遊び	キッドピクス ☆食育：ちんげん菜☆	
鶏肉の照り焼き みぞれブロッコリー 豆腐とほうれん草の味噌汁 フライドポテト 牛乳	豚肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ 大根と小松菜のすまし汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の納豆和え わかめと玉葱の味噌汁 ホットドック 牛乳	さんまの竜田揚げ 切干大根の和え物 きのこ汁 五平もち お茶	八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ オレンジゼリーとばかうけ 牛乳	ツナピラフ 具だくさんスープ 牛乳ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
☆敬老の日☆	☆秋分の日☆	体育遊び		☆世界の料理☆	
		カレーライス ひじきサラダ パイン缶 クラッカーサンド 牛乳	鶏肉の味噌焼き ブロッコリーのおかか和え しめじと麩のすまし汁 ゆかりおにぎりとお食べる煮干し お茶	ミネラルロール ベッシェアンコ・イン・カルピオーネ ズッカ・サルターテ ミネストローネ ファルファッレ・ア・ラ・クレマ 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル ばかうけとプチゼリー 牛乳
28	29	30			
		体育遊び			
肉豆腐 いんげんの磯和え 玉葱とほうれん草の味噌汁 プリンとウエハース 牛乳	チーズミートなす 大根サラダ わかめとコーンのスープ 梨と麩のラスク 牛乳	きのこごはん カラフトししゃものフライ 高野豆腐煮 南瓜とキャベツの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳			