



2020年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：585kcal
 たんぱく質：20.6g
 脂質：17.8g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・さんま
 ・むかご
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・りんご
 ・柿
 ・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。
 Let's「和ごはん」
 農林水産省
 食料消費プロジェクト

なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			☆お月見☆ 体育遊び(振替) 豚肉の生姜炒め もやしの酢の物 かき玉汁 お月見だんご お茶	キッドピクス アマランサスごはん ふわふわがんものあんかけ 白菜のごま和え えのきとわかめの味噌汁 チーズパン 牛乳	五目チャーハン 具だくさんスープ ウエハースとプチゼリー 牛乳
5	6	7	8	9	10
		運動会予行練習 体育遊びありません	体育遊び(7日振替)	☆お楽しみ昼食☆ キッドピクス	運動会
白身魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ 玉葱と小松菜のスープ 五平もち お茶	鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 麩とわかめの味噌汁 ジャムサンド 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ 梨 コアコアヨーグルトとぼたぼた焼き お茶	八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ ごまきな粉芋 牛乳 NEW	手作り煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしと人参のスープ ココアケーキ 牛乳	麻婆丼 具だくさんスープ バウムクーヘン 牛乳
12	13	14	15	16	17
	就学前健診(さGのみ)	体育遊び		☆世界の料理☆ キッドピクス(振替)	
ますのチャンチャン焼き 切干大根の和え物 豆腐と玉葱のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	納豆かき揚げ ブロッコリーの塩麹和え もやしとえのきの味噌汁 ポップコーンとりんご 牛乳	鶏肉の甘酢煮 青のりポテト うす揚げとほうれん草の味噌汁 ちんすこう 牛乳	きつねうどん 南瓜そぼろ煮 黄桃缶 ゆかりおにぎり お茶	アルズ/パーミヤ サラタ・フムス ショルパ・モロヘイヤ スイートポテト 牛乳	牛丼 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとミニフィッシュ 牛乳
19	20	21	22	23	24
	☆食育：むかご☆	体育遊び		キッドピクス	
鶏肉の照り焼き ひじき煮 麩とほうれん草のすまし汁 マーラーカオ 牛乳	むかごごはん さばの煮付け キャベツの甘酢和え わかめと玉葱の味噌汁 きな粉パン 牛乳	豆腐入り玉子焼き 青菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	カラフトししゃものフライ さつまいものレモン煮 厚揚げと小松菜の味噌汁 ぶどうゼリーとぼりんご 牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ しめじとコーンのスープ フライドポテト 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 牛乳ケーキ 牛乳
26	27	28	29	30 ☆ハロウィン☆	31
		体育遊び		キッドピクス	
さんまの塩焼き 高野豆腐煮 もすくと玉葱の味噌汁 おにぎりとしぱーの甘辛煮 お茶	ビビンバ 竹輪のマヨ醤油炒め わかめスープ きな粉マカロニ 牛乳	鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 大根と豆腐のすまし汁 麩のラスクと柿 牛乳	豚肉と厚揚げのしくれ煮 キャベツのツナ和え 青菜とえのきの味噌汁 プリンとウエハース 牛乳	ロールパン パンプキングラタン ひじきサラダ 白菜と人参のスープ ハロウィンクッキー 牛乳	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳