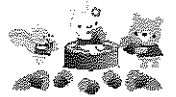




2020年11月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：574kcal
 たんぱく質：20.9g
 脂質：16.9g
 食塩相当量：1.4g

旬の食材
 ・鮭
 ・大和まな
 ・さつまいも
 ・大根
 ・きのこ
 ・柿



Let'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。
 園林水産部
 食育推進プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	☆文化の日☆	体育遊び		キッドピクス	
白身魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え 玉葱と南瓜の味噌汁 鬼まんじゅう 牛乳		鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ミネストローネ 豆腐ドーナツ 牛乳	柳川風煮 切干大根の和え物 ほうれん草とうす揚げの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	チキンソテートマトソースかけ ジャーマンポテト 小松菜ともやしのスープ 五平もち お茶	豚丼 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとミニフィッシュ 牛乳
9	10	11	12	13 ☆七五三☆	14
		体育遊び	☆焼き芋大会☆ (雨天時13日に順延)	キッドピクス	
ハヤシライス 野菜サラダ パイン缶 みたらしだんご お茶	鮭のねぎマヨ焼き ひじき煮 玉葱と白菜の味噌汁 麩のラスクとりんご 牛乳	麻婆豆腐 切干大根ナムル もずくスープ フライドポテト 牛乳	豚肉の生姜炒め 大和まなのごま和え 南瓜とわかめの味噌汁 メロントースト 牛乳	黒米ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 抹茶ケーキ 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル バウムクーヘン 牛乳
16	17	18	19	20	21
		体育遊び	☆食育：きのこ☆	キッドピクス	
鶏肉の照り焼き ふろふき大根 ほうれん草と南瓜のすまし汁 メイプルプリンとウエハース 牛乳	肉豆腐 大学芋 にゅうめん ちんすこう 牛乳	☆食体験：きのこほくし☆ 豚肉のカレー風味炒め 青菜の磯和え ごぼうと玉葱の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	きのこスパゲティ コールスローサラダ 豆腐と大根のスープ おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	さばの味噌煮 ブロッコリーの塩麹和え かき玉汁 柿とお米丸のポン菓子 牛乳	ツナチャーハン 具だくさんスープ 源氏パイとプチゼリー 牛乳
23	24	25	26	27	28
☆勤労感謝の日☆	☆和食の日☆	体育遊び	キッドピクス(27日振替分) ☆世界の料理☆	★内科検診★	
	しらすごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ほうれん草の納豆和え うす揚げと玉葱の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	三色そぼろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) 人参しりしり キャベツと麩の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	カオマンガイ ヤム・ウンセン ゲーン・チュー・サライ カナム・カイ・ノッククラター 牛乳	キッドピクスありません 肉じゃが もやしのごま酢和え えのきと青菜の味噌汁 ぎょうざの皮のピザ 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ウエハースとプチゼリー 牛乳
30					
アマランサスごはん カラフトししゃもの磯部揚げ ひじきサラダ 麩とキャベツの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳					