



# 2021年1月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：582kcal  
 たんぱく質：21.1g  
 脂質：16.8g  
 食塩相当量：1.7g

旬の食材  
 ・春の七草  
 ・小松菜  
 ・レモン  
 ・みかん



～「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	2
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>新メニュー</b></p> <p><b>豆乳味噌グラタン</b></p> <p>日本の伝統食材 「味噌」を使った 新メニューを考案しました！</p>  </div>					
4	5	6	7	8	9
	保育始め	☆お正月メニュー☆		キッドピクス	
	カレーライス	白身魚の西京焼き	麦ごはん	☆鏡開き☆	
	マカロニサラダ	田作り・さつま芋きんとん	肉豆腐	カラフトししゃものフライ	豚丼
	パイン缶	紅白なます・お雑煮風	ブロッコリーのおかか和え	ひじきサラダ	具だくさん味噌汁
	ポップコーンと小魚	コーンチーズ蒸しパン	青菜としめじの味噌汁	大根と小松菜のスープ	
	お茶	牛乳	七草がゆとばりんこ	幼児：ぜんざい	ハウムクーヘン
			お茶	乳児まではじゃが芋もち	牛乳
				お茶	
11	12	13	14	15	16
☆成人の日☆	☆食体験：クッキーの型抜き☆	体育遊び	避難訓練	キッドピクス	
	白身魚の南部焼き	鶏肉の甘酢煮	柳川風煮	鶏肉の唐揚げ	五目焼きめし
	大豆の五目煮	切干大根の和え物	ほうれん草の納豆和え	ブロッコリーのツナ和え	具だくさん味噌汁
	わかめとさつま芋の味噌汁	豆乳味噌汁	厚揚げとえのきの味噌汁	そうめんの味噌汁	
	抹茶クッキー	レモントースト	クリームスープパグティ	麩のラスクとみかん	ばかうけとミニフィッシュ
	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
18	19	20 ☆お楽しみ屋食☆	21	22	23
		体育遊び	クラス記念写真	キッドピクス	
アマランサスごはん	肉じゃが	ミネラルローリ <b>NEW</b>		☆世界の料理☆	
鶏肉の照り焼き	ほうれん草の炒め物	豆乳味噌グラタン	白身魚のねぎマヨ焼き	パエージャ	麻婆丼
キャベツのマヨドレ和え	うす揚げとごぼうの味噌汁	コールスローサラダ	高野豆腐煮	コシード 	具だくさんスープ
わかめと人参の味噌汁	メイプルプリンとウエハース	小松菜とえのきのスープ	青菜と南瓜の味噌汁	エンサラダデトマアテ	
コーンフレーク	牛乳	おにぎり和小魚	豆乳きな粉餅	ポルポロン	ぼたぼた焼とラムネ
牛乳		お茶	牛乳	牛乳	牛乳
25	26	27	28	29	30
		体育遊び		キッドピクス	
		☆食育：のり☆	肉うどん		
揚げささみのレモン風味	豚肉と根菜の煮物	麦ごはん/さばの煮付	小松菜のごま和え	肉野菜炒め	スパゲティナポリタン
ひじき煮	もずくの酢の物	青菜の磯和え	バナナ	蒸しかぼちゃ	具だくさんスープ
ほうれん草と麩の味噌汁	玉子と玉葱の味噌汁	厚揚げとじゃが芋の味噌汁		わかめともやしの味噌汁	
クラッカーサンド	きな粉パン	ボンデケーキ	おにぎりとレバーの甘辛煮	ココアケーキ	ウエハースとプチゼリー
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳