



2021年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：580kcal
 たんぱく質：20.9g
 脂質：16.6g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・りんご
 ・柿



～「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。
 農林水産省
 食生活改善プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
	○印 訂正になっています			キッドピクス 鶏肉の塩麹焼き キャベツのサラダ 南瓜とほうれん草の味噌汁 シュガートースト 牛乳	豚丼 貝だくさん味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳
4	5	6	7	8	9
白身魚のクリームコーン焼き りんごサラダ 玉葱と小松菜のスープ ぶどうゼリーとぼたぼた焼き 牛乳	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 しそふりかけおにぎり お茶	体育遊び 園庭リハ ハヤシライス 人参サラダ りんご ココアヨーグルトとばりんこ 牛乳	避難訓練 ♪西小リハ② 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ ごまきな粉芋 牛乳	キッドピクス ☆お楽しみ昼食☆ 手作り煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 大根とうす揚げの味噌汁 ココアケーキ 牛乳	☆スポーツフェスティバル☆ ※順延日10/10(日) 五目チャーハン 貝だくさんスープ ばかうけとミニフィッシュ 牛乳
11	12	13	14	15	16
鶏肉の照り焼き ひじき煮 さつま芋とほうれん草のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	就学前健診(さGのみ) ☆食育：きのこ☆ きのこごはん さばの煮付け 白菜の甘酢和え わかめと玉葱の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	体育遊び 納豆かき揚げ ブロッコリーの塩麹和え もやしと麩のすまし汁 五平もち お茶	秋の遠足(すG) ※雨天時19日 カラフトししゃものごま焼き 乳児まで：白身魚のごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 しめじと大根の味噌汁 ジャムサンド 牛乳	キッドピクスありません (10/12に振替) 豚肉の生姜炒め もやしの酢の物 かき玉汁 麩のラスクと柿 牛乳	ツナピラフ 貝だくさんスープ ぱりんことプチゼリー 牛乳
18	19	20	21	22	23
秋の遠足(ば・さG) ※雨天時25日 鮭のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 豆腐と玉葱のすまし汁 マーラーカオ 牛乳	鶏肉の甘酢煮 青のりポテト うす揚げと小松菜の味噌汁 ちんすこう 牛乳	体育遊び 豆腐入り玉子焼き 青菜の納豆和え ごぼうとさつま芋の味噌汁 チーズパン 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 胡瓜の酢の物 おにぎり食べる煮干し お茶	キッドピクス ☆ものがたりメニュー☆ だるまさんの豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 小松菜と人参のスープ ふかし芋 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとラムネ 牛乳
25	26	27	28	29	30
さばの塩焼き 高野豆腐煮 もずくと玉葱の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	ピピンパ ピーマン炒め わかめスープ きな粉マカロニ 牛乳	体育遊び 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 大根と青菜のすまし汁 フライドポテト 牛乳	NEW 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え わかめとえのきの味噌汁 メイプルプリンとばりんこ 牛乳	☆ハロウィン☆ ミネラルロール 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	キッドピクスありません 肉炒め丼 貝だくさん味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳