



2022年9月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：559kcal
 たんぱく質：20.9g
 脂質：14.7g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材
 ・なす
 ・きのこ
 ・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。

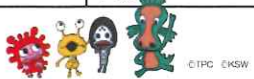
Let's! 和ごはん
 森林水産部
 国民健康プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>みらい☆の給食週間 9/25～9/30</p> <p>子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい お家でも話題にして楽しんでもらえる 一週間になっています。</p> </div>			防災の日にちなんで 保存がすぐ乾物を 使用しています。	避難訓練 ☆防災の日☆ 鶏肉のごま焼き ブロッコリーサラダ 切干大根とわかめの味噌汁 おにぎりとお茶	キッドピクス アマランサスごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツのレモン酢和え 小松菜とえのきの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	麻婆丼 具だくさんスープ 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
5	6	7	8	9	10	
		体育遊び	キッドピクス ☆重陽の節句☆ 麦ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト かき玉汁 フルーツポンチ 牛乳	菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと玉葱のすまし汁 コアココアヨーグルトとマリー お茶	味噌ラーメン ほうれん草の中華和え バウムクーヘン 牛乳	
12	13	14	15	16	17	
		体育遊び	(キッドピクス8/3振替分)	キッドピクス ☆食育：なす☆ チーズミートなす 大根サラダ ほうれん草とコーンのスープ		
幼児：ししやまのカレー揚げ 乳児まで：白身魚の天ぷら 切干大根煮 玉葱と白菜の味噌汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏肉の照り焼き 人参しりしり 小松菜と厚揚げの味噌汁 きな粉パン 牛乳	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 パイン缶 五平もち お茶	八宝菜 大学かぼちゃ ちんげん菜のスープ クラッカーサンド 牛乳	梨と麩のラスク 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 満月ボンとプチゼリー 牛乳	
19	20	21	22	23	24	
☆敬老の日☆		体育遊び	(キッドピクス8/10振替分)	☆秋分の日☆		
	白身魚の西京焼き 小松菜の磯和え わかめと麩のすまし汁 わらび餅 牛乳	肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 南瓜とキャベツの味噌汁 おにぎりとお茶	シラス丼 ほうれん草の納豆和え 豚肉と大根と青菜の味噌汁 メイプルトースト 牛乳		ツナピラフ 具だくさんスープ ハッピーターンとラムネ 牛乳	



みらい☆の給食週間 9/25～9/30



25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ちーこ先生の SDGs親子クッキング 	☆ニンジンをとうもろこし入り五目ごはん ブロッコリーのマヨドレ和え ☆大きな鶏つくねのお味噌汁 ちーこ先生のSDGsレシピです ポップコーン 牛乳	☆幼児：はも天丼 乳児：白身魚の天丼 ☆胡瓜のごま酢和え 白菜とえのきのすまし汁 淡路島産のはもと 富田林産の胡瓜です きな粉マカロニ 牛乳	体育遊び 幼児：かえるカレー 乳児：カレーライス コールスローサラダ 黄桃缶 レインフォレスト・アライアンスの ハナとフェアトレードのごまです ☆バナナカフェとセザミクッキー お茶	(キッドピクス8/24振替分) ☆焼肉丼 小松菜のナムル わかめとコーンのスープ 大豆でできたお肉です オレンジゼリーとウエハース 牛乳	キッドピクス ☆幼児：クラウンサーモンの塩焼き 乳児：白身魚の照り焼き 高野豆腐煮 玉葱とほうれん草の味噌汁 プレミアムオーガニックフィッシュ の「クラウンサーモン」とブルー シーフードの「タラ」を使用してい ます。 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳