



2022年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：568kcal
 たんぱく質：20.7g
 脂質：15.7g
 食塩相当量：1.4g

旬の食材
 ・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。
 農林水産省
 官民協働プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
					1
					焼きそば 貝だくさん味噌汁 ハッピーターンとミニフィッシュ 牛乳
3	4	5	6	7	8
		体育遊び	避難訓練	キッドピクス ☆お楽しみ昼食☆	☆スポーツフェスティバル☆ (雨天時：9日順延)
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 ごまきな粉芋 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の納豆和え 麩とわかめの味噌汁 しそふりかけおにぎり お茶	ハヤシライス 花野菜サラダ オレンジ コアコアヨーグルトとりんご お茶	タンドリーチキン 切干大根サラダ えのきと青菜のスープ クラッカーサンド 牛乳	手作り煮込みハンバーグ キャベツのツナ和え しめじとうす揚げの味噌汁 シュガートースト 牛乳	豚丼 貝だくさん味噌汁 マリー 牛乳
10	11	12	13	14	15
☆スポーツの日☆ (休園)	就学前健診13時～ (5歳児のみ)	体育遊び	☆3歳児遠足☆	キッドピクス	
	さばの煮付け 切干大根のごま和え 麩とほうれん草のすまし汁 五平もち お茶	麦ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢和え きのこ汁 メイプルプリンとエースコイン 牛乳	納豆かき揚げ ブロッコリーの塩麹和え わかめと玉葱の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	アマランサスごはん 豚肉と厚揚げのしくれ煮 小松菜の煮浸し かき玉汁 ジャムパン 牛乳	ウイナーピラフ 貝だくさんスープ 源氏パイとプチゼリー 牛乳
17	18	19	20	21	22
	☆4・5歳遠足☆	体育遊びありません ☆食育：柿☆		内科検診(10時～) キッドピクスありません	
白身魚のしょうゆバター焼き ひじきと大豆煮 豆腐と玉葱のすまし汁 ココアケーキと食べる煮干し 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 ホットドック 牛乳	豆腐入り玉子焼き 白菜のごま和え 青菜とえのきの味噌汁 麩のラスクと柿 牛乳	きつねうどん 南瓜煮 梨 おにぎりとレバーの甘辛煮(カレー風味) お茶	八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ フライドポテト 牛乳	五目チャーハン 貝だくさんスープ 満月ボンとラムネ 牛乳
24	25	26	27	28	29
			5歳児交流	キッドピクス ☆お米丸とふるさとめぐり☆	
さばの塩焼き 高野豆腐煮 キャベツと玉葱の味噌汁	ビビンバ ビーフン炒め わかめスープ	鶏肉の味噌焼き いんげんと蒸し大豆のごま酢和え 大根とかまぼこのすまし汁	豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え 南瓜と麩の味噌汁	幼児：カラフトしゃものごま焼き 乳児：白身魚のごま焼き ブロッコリーのゆかり和え ごんぼ汁 ふかし芋 牛乳	肉炒め丼 貝だくさん味噌汁
コーンフレーク 牛乳	ぶどうゼリーとウエハース 牛乳	レモントースト 牛乳	マーラーカオ 牛乳		ぱりんことプチゼリー 牛乳
31					
☆ハロウィン☆					
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					