



2023年1月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：562cal
 たんぱく質：20.6g
 脂質：14.7g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・春の七草
 ・小松菜
 ・レモン
 ・りんご



～「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 食の振興プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
			カレーライス マカロニサラダ パイン缶 ポップコーン お茶	キッドピクスありません ☆お正月メニュー☆ 白身魚の西京焼き 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風 七草がゆ お茶	豚丼 具だくさん味噌汁 ムーンライト 牛乳
9	10	11	12	13	14
☆成人の日☆	玄米入りごはん 白身魚の塩麹焼き ひじき煮 小松菜と玉葱の味噌汁 コーンチーズ蒸しパン 牛乳	体育遊び ☆鏡開き☆ 鶏肉の甘酢煮 切干大根の和え物 豆乳味噌汁 芋ぜんざいとぼりんこ お茶	避難訓練 中華丼 ブロッコリーのツナ和え 大根とコーンのスープ ココアクッキー 牛乳	キッドピクス 柳川風煮 小松菜の手作りポン酢和え 厚揚げとえのきの味噌汁 ぎな粉マカロニ 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとらムネ 牛乳
16	17	18	19	20	21
☆食育：りんご☆ アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 白菜と人参の味噌汁 アップルケーキ 牛乳	豆腐入り玉子焼き ブロッコリーのごまマヨ和え うす揚げとごぼうの味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮(和風味) お茶	体育遊び ☆お楽しみ昼食☆ 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し そうめんの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ 厚揚げともやしの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	☆お米丸とふるさとめぐり☆ かやくごはん 小田巻蒸し ほうれん草のごま和え わかめと玉葱の味噌汁 お好み焼き お茶	麻婆丼 具だくさんスープ ばかうけとミニフィッシュ 牛乳
23	24	25	26	27	28
揚げささみのレモン風味 キャベツのオーロラソース和え ほうれん草と南瓜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 青菜と麩の味噌汁 セサミ蒸しパンと食べる煮干し 牛乳	体育遊び 人参ごはん ししゃもの人参菜パン粉焼き 人参しりしり 納豆汁 カレーポテト 牛乳	クラス記念写真撮影 麦ごはん さばの塩焼き 青菜の磯和え レモントースト 牛乳	キッドピクス マカロニグラタン コールスローサラダ 小松菜としめじのスープ コーンフレーク 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ エースコインとプチゼリー 牛乳
30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>人参丸ごとデー</h3> <p>「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。</p> <p>ま 豆製品：納豆 ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ か 野菜類：人参 や 魚類：カラフトししゃも さ しいたけ・きのこ類：しめじ し いも類：じゃがいも</p> </div>			
白身魚のムニエル ひじきサラダ 大根とほうれん草のスープ 五平もち お茶	♪発表会リハ① 豚肉と厚揚げの炒め煮 小松菜の納豆和え かき玉汁 チーズパン 牛乳				