



# 2023年2月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：567kcal  
 たんぱく質：20.2g  
 脂質：15.2g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・しろな  
 ・人参  
 ・かぶ  
 ・白菜  
 ・白ねぎ  
 ・大根



～「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  
 食料振興プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		体育遊びありません	キッドピクス(2/3)振替分 避難訓練	キッドピクスありません ☆節分☆	なかよしファミリーコンサート
		鶏肉のはちみつレモン風味焼き 青菜のお浸し もやしとじゃが芋の味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	すき焼き風煮 大学かぼちゃ ☆しめじとわかめの赤だし きな粉マカロニ 牛乳	ちらし寿司 ブロッコリーのツナ和え 豆腐と青菜のすまし汁 鬼まんじゅう 牛乳	麻婆丼 具だくさんスープ ムーンライト 牛乳
6	7	8	9	10	11
	発表会リハーサル②	体育遊び		キッドピクス	☆建国記念の日☆
豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 ☆豆乳味噌汁 おにぎりと食べる煮干し お茶	ハヤシライス マカロニサラダ 黄桃缶 ポップコーン 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け キャベツの味噌マヨ和え 小松菜の大根のすまし汁 ジャムサンド 牛乳	おでん ブロッコリーのごま和え えのきとほうれん草の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆玉子入り中華コンスープ パインヨーグルトとウエハース お茶	
13	14	15	16	17	18
		体育遊び	発表会リハーサル③	キッドピクス ☆食育：しろな☆	
白身魚の香味焼き ひじきサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 中華粥 お茶	豚肉と厚揚げの味噌煮 もやしの磯和え わかめと玉葱のすまし汁 バレンタインケーキ 牛乳	鶏肉の塩麹焼き 人参しりしり ☆せんべい汁 (乳児まで：根菜の味噌汁)	豚肉とかぶのシチュー グリーンサラダ オレンジ 五平もち お茶	さばのごまだれ焼き しろなの煮浸し 豆腐と南瓜の味噌汁 フライドポテト 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル ぼたぼた焼きとラムネ 牛乳
20	21	22	23	24	25
	発表会リハーサル④	体育遊び	☆天皇誕生日☆	キッドピクス	☆なかよし発表会☆
アマランサスごはん かたししゃものパン粉焼き (つくし・れんげ：白身魚のパン粉焼き) 高野豆腐煮 玉葱と小松菜の味噌汁 メイプルプリンとばりんこ 牛乳	キーマカレー 野菜サラダ りんご 黒糖蒸しパン 牛乳	☆お米丸とぶるさとめぐり☆ 鶏肉と根菜の煮物 手作り豆腐 わかめとえのきの味噌汁 ココアトースト 牛乳	 ☆天皇誕生日☆	ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ パインジャムクラッカーサンド 牛乳	チキンライス 具だくさんスープ エースコインとプチゼリー 牛乳
27	28				
さばの塩焼き ひじき納豆 わかめと麩の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ キャベツと大根のスープ フレンチトースト 牛乳				

☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！