



2023年3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：20.6g
 脂質：15.4g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・春キャベツ
 ・清見オレンジ
 ・菜の花



～「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 官民連携プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
3/15～3/21 ハーモニーウィーク オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。文化や国が違っても他国の文化を尊重し、様々な文化をより深く知りましょう！ ハーモニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。今日は給食室で働くスタッフのスリランカ料理を提供します。		1 体育遊び 麦ご飯 豚肉のバーベキューソテー 春雨サラダ 玉葱と小松菜のスープ ココアヨーグルトとハッピーターン お茶	2 避難訓練 鶏じゃが もやしの磯和え 切干大根としめじの味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	3 ☆ひなまつり☆ キッドピクス ☆お米丸とふるさとめぐり☆ ばら寿司 花野菜のごま和え 肉吸い ピーチケーキ 牛乳	4 焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 ムーンライト 牛乳
6	7	8 体育遊び お別れ遠足(さG) アマランサスごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ もやしとしめじの味噌汁 のり塩ポップコーン 牛乳	9	10 キッドピクス クリームシチュー ブロッコリーサラダ パイナップル 五平もち お茶	11 焼きそば 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとラムネ 牛乳
13	14	15 ☆食育：春キャベツ☆ ☆お別れクッキング☆ 体育遊び 鶏肉のピザ焼き 切干大根サラダ 春キャベツのスープ パンケーキ 牛乳	16	17 ☆ハーモニーウィーク献立☆ キッドピクス(24日振替分) アラ・カレー (チキンソテー・野菜の付け合わせ) コールスローサラダ 清見オレンジ ナーニャカター 牛乳	18 ウイナーピラフ 具だくさんスープ グリーンサラダ オレンジ ばりんことミニフィッシュ 牛乳
20	21 ☆春分の日☆	22 体育遊び 豚肉の生姜炒め 小松菜の納豆和え そうめんの味噌汁 ぼたもち お茶	23 ☆お別れ会☆ (幼児各クラス) 鶏肉の唐揚げ たこウイナー・ブロッコリーサラダ 南瓜と大根の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	24 卒園式リハーサル キッドピクスありません ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ メロントースト 牛乳	25 ☆卒園式☆ ※13時迄の保育 そばろ丼 具だくさん味噌汁
27	28	29 体育遊びありません	30	31 キッドピクスはありません	※25日は新年度準備のため、13時迄の保育です。荷物は一旦全てお持ち帰り下さい。
鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 玉葱と豆腐のスープ にゅうめん お茶	豚大根 ほうれん草とコーンの炒め物 もやしと麩の味噌汁 オレンジゼリーとウエハース 牛乳	白身魚のサクサク揚げ いんげんのおかか和え えのきと小松菜のすまし汁 かやくおにぎり食べる煮干し お茶	鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーの塩麹和え キャベツと厚揚げの味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ きな粉マカロニ 牛乳	