



2023年5月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：581kcal
 たんぱく質：21.0g
 脂質：16.0g
 食塩相当量：1.4g

旬の食材
 ・新じゃが
 ・新ごぼう



～「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。
 園長水原 登
 管理栄養士プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
		☆憲法記念日☆	☆みどりの日☆	☆こどもの日☆	☆園創立記念日☆
白身魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ 小松菜とえのきのスープ ポップコーン 牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ オレンジ ココアクッキー 牛乳				
8	9	10	11	12	13
		体育遊び		キッドピクス	
スパゲティナポリタン ポテトサラダ 黄桃缶 五平もち お茶	すき焼き風煮 ブロッコリーの磯和え わかめと玉葱のすまし汁 ココア蒸しパン 牛乳	麦ごはん さばの塩焼き 白菜のお浸し うす揚げとじゃが芋の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	豚肉のカレーチャンプル 切干大根サラダ 玉子スープ フルーツポンチ 牛乳	鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 麩とほうれん草の味噌汁 ブルーベリージャムサンド 牛乳	焼きめし 貝だくさん味噌汁 満月ボンとミニフィッシュ 牛乳
15	16	17	18	19	20
	クラス懇親会(つぼみ) ☆食育：新じゃが☆	クラス懇談会(わかば) ☆お楽しみ昼食☆		キッドピクス クラス懇談会(いずみ)	☆なかよしひろば☆
鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 大根とキャベツの味噌汁 プリンとエースコイン 牛乳	豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮物 しめじとわかめのすまし汁 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	キーマカレー マカロニサラダ りんご 麩のラスクとチーズ 牛乳	白身魚の煮付け 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 豆乳きな粉餅 牛乳	八宝菜 ブロッコリーの中華和え ほうれん草とえのきのスープ コアコアヨーグルトとぼりんこ お茶	かやくうどん 竹輪のマヨ醤油炒め ぼたぼた焼きとラムネ 牛乳
22	23	24	25	26	27
	クラス懇親会(ひかり)	☆食体験：玉葱の皮むき☆ アマランサスごはん	クラス懇談会(ツクシ) 5歳児交流会(地域)	クラス懇談会(たんぼぼ) ☆おうたメニュー☆	
麦ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 高野豆腐煮 大根と人参の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 青菜とえのきのスープ フルーツゼリーとウエハース 牛乳	ふわふわがんものあんかけ 切干大根の酢の物 白菜と玉葱の味噌汁 おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	肉じゃが もやしのおかか和え そうめんの味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	うさチャーハン 花野菜サラダ しめじと小松菜のスープ チーズパン 牛乳	肉炒め丼 貝だくさん味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳
29	30	31	24		
	ごみゼロ(530)の日！ 	体育遊び	クラス懇親会(れんげ)		
ささみのコーンフレーク焼き ほうれん草とコーンの炒め物 さつま芋と玉葱のスープ 抹茶ケーキ 牛乳	豆腐の肉味噌かけ 白菜のごま和え わかめと麩のすまし汁 皮つきフライドポテト 牛乳	柳川風煮 キャベツのゆかり和え 厚揚げと小松菜の味噌汁 コーンフレーク 牛乳			

ごみゼロ(530)の日

 5月30日は「ごみゼロの日」です。
 食べ残しを減らして環境問題について考えてみましょう！