



2023年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：551kcal
 たんぱく質：20.6g
 脂質：14.6g
 食塩相当量：1.5g

- 旬の食材
- ・ゴーヤ
 - ・胡瓜
 - ・なす
 - ・ピーマン
 - ・南瓜
 - ・すいか
 - ・とうもろこし




～「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 食料生産者 食料生産プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		オーガニックの玉葱を使用しています!	避難訓練	キッドピクス	
	麻婆茄子 ほうれん草の中華和え わかめと豆腐のスープ	体育遊びありません さばの塩焼き 切干大根サラダ 玉葱としめじの味噌汁	☆食育：とうもろこし☆ 肉野菜炒め 小松菜のごま和え うす揚げとなすの味噌汁	冷麺 ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ	肉炒め丼 具だくさん味噌汁
	水信玄餅風 牛乳	メイプルトースト 牛乳	麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	おにぎりとしぱーの甘辛煮 牛乳	ばかうけとミニフィッシュ 牛乳
7	8	9	10	11	12
		体育遊びありません		☆山の日☆	
鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 わかめと麩の味噌汁 プリンと源氏パイ 牛乳	ふわふわがんものあんかけ ブロッコリーの納豆和え 青菜と玉葱の味噌汁 チーズパン 牛乳	蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 しめじとほうれん草の味噌汁 ポップコーンと食べる煮干し 牛乳	白身魚の塩麹焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁 きな粉マカロニ 牛乳		ツナピラフ 具だくさんスープ 満月ボンとプチゼリー 牛乳
14	15	16	17	18	19
お盆体制保育	お盆体制保育	体育遊びありません		キッドピクス	
白身魚のねぎマヨ焼き 小松菜の煮浸し 麩と白菜の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根と人参の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ パイン缶 クラッカーサンド 牛乳	八宝菜 大学かぼちゃ 中華スープ コーンフレーク 牛乳	肉じゃが わかめとコーンの酢の物 しめじと厚揚げの味噌汁 ピーチヨーグルトとビスケット お茶	ひじきスパゲティ 具だくさんスープ 牛乳ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
	☆いずみ組：ドレッシングづくり☆	体育遊び		キッドピクス	☆納涼大会☆
カラフトししゃもの唐揚げ ひじきと大豆煮 ほうれん草ととうす揚げの味噌汁 じゃが芋もち 牛乳	アマランサスごはん チーズミートなす 野菜サラダ 大根とコーンのスープ すいかとぱりんこ 牛乳	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 小松菜と玉葱の味噌汁 ぶどうゼリーとウエハース 牛乳	冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 黄桃缶 おにぎり食べる煮干し 牛乳	☆おうたメニュー☆ ツナとキャベツの揚げぎょうざ ひじきサラダ 青菜としめじの味噌汁 バナナぶどうヨーグルト お茶	(午後3時迄の保育) そばろ丼 具だくさん味噌汁
28	29	30	31		
		体育遊び	☆野菜の日☆		
ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め いんげんと煮し大豆のごま酢和え 麩とキャベツの味噌汁 わらび餅 牛乳	肉豆腐 青のりポテト えのきとわかめのすまし汁 フレンチトースト 牛乳	☆お楽しみ昼食☆ キーマカレー 花野菜サラダ オレンジ フルーツポンチ 牛乳	☆お楽しみ昼食☆ 白身魚フライ コールスローサラダ 豆腐と青菜のスープ ベジ蒸しパン 野菜ジュース		