



2023年9月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：571kcal
 たんぱく質：21.3g
 脂質：15.6g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・きのこ
 ・ちんげん菜
 ・梨
 ・すだち

『はたらくくるま』

～「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。
 Let's! 和ごはん
 森林水産部 食生活改善プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>9月25日 SDGs採択の日 国産米を食べて食料自給率アップ! 「SDGsカレー」 SDGsカレーのルーはお米からできた「ライスジュレ」を使って作っています。「ライスジュレ」は国産米だけでできているグルテンフリー、添加物フリーの新しい食材です!</p>			<p>防災の日にちなんだ保存がきく乾物を使用しています。</p> <p>※記載のない日は白ご飯がつかます。</p>	<p>キッドピクス</p> <p>☆防災の日☆</p> <p>鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 切干大根とわかめの味噌汁 ブルーベリーラッカーサンド 牛乳</p>	<p>豚丼 具だくさん味噌汁 ぱりんことプチゼリー 牛乳</p>
4	5	6	7	8	9
	プールしまい	体育遊び		キッドピクス	
		麦ごはん		☆重陽の節句☆	
さばの煮付け ブロッコリーのゆかり和え 小松菜と玉葱の味噌汁 りんごとレーズンのケーキ 牛乳	麻婆豆腐 もやしのナムル 玉子スープ 麩のラスクとすいか 牛乳	肉じゃが ほうれん草のごま和え うす揚げと白菜の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ささみのコーンフレーク焼き ごぼうサラダ 青菜と人参のスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと花麩のすまし汁 梨と満月ボン 牛乳	味噌ラーメン 小松菜の中華和え ハッピーターンとミニフィッシュ 牛乳
11	12	13	14	15	16
		体育遊び	避難訓練	キッドピクス	
		ブロッコリーの味噌和え			
あじの竜田揚げ いんげんのマヨドレ和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 プリンとぼたぼた焼き 牛乳	八宝菜 竹輪の甘辛炒め ちんげん菜のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの塩麹和え わかめと豆腐の味噌汁 ヨーグルトとぱりんこ お茶	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 パイン缶 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	チーズミートなす グリーンサラダ 小松菜とコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳	ツナピラフ 具だくさんスープ 源氏パイとラムネ 牛乳
18	19	20	21	22	23
☆敬老の日☆ 	白身魚の西京焼き 切干大根煮 ほうれん草と麩のすまし汁 わらび餅 牛乳	体育遊び 鶏肉のねぎマヨ焼き 青菜の磯和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 りんごゼリーとウエハース 牛乳	☆食育：すだち☆ 和風煮込みハンバーグ 白菜のすだちポン酢和え わかめとえのきの味噌汁 ジャムサンド 牛乳	キッドピクス 肉豆腐 小松菜のおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 ゆかりおにぎりと食べる煮干し 牛乳	☆秋分の日☆
25	26	27	28	29	30
☆SDGs採択の日☆ SDGsカレー 花野菜サラダ みかん缶 SDGs コーンフレーク 牛乳	麦ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 人参しりしり きのこ汁 しょうゆだれの五平もち 牛乳	体育遊び 豚肉の味噌炒め 青のりポテト 豆腐とわかめのすまし汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の煮浸し 白菜とうす揚げの味噌汁 お好み焼き 牛乳	キッドピクス ☆おうたメニュー☆ さばの塩焼き キャベツの甘酢和え 小松菜と南瓜の味噌汁 ロールパンカー (れんげ組まで：ツナサンド) 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 満月ボンとラムネ 牛乳