



2023年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：576kcal
 たんぱく質：21.2g
 脂質：16.0g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・柿



～「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。
 食料水産省 国民食育プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | 体育遊び | 避難訓練 | キッドピクス | |
| 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 豆腐とキャベツの味噌汁 プリンとオレンジ 牛乳 | 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とツナの炒め物 しめじとわかめの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳 | 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ レモントースト 牛乳 | 鶏肉の味噌焼き ひじきと大豆煮 大根とキャベツのすまし汁 豆乳ココア餅 牛乳 | 納豆かき揚げ 小松菜の磯和え えのきと麩の味噌汁 パインヨーグルトとほんち揚げ お茶 | 焼き鳥丼 貝だくさん味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳 |
| 9 | 10 | 11 ※リハ②(園庭) | 12 | 13 | 14 |
| ☆スポーツの日☆ | ※リハ①(西小) | 体育遊び | ※リハ③(西小) | キッドピクス | ☆スポーツフェスティバル☆ |
| | ハヤシライス 花野菜サラダ 黄桃缶 ポップコーン 牛乳 | ☆食体験：きのこほくし☆ 豚肉の生姜炒め 南瓜煮 うす揚げと小松菜の味噌汁 ぶどうゼリーとウエハース 牛乳 | 麦ごはん 白身魚の煮付け もやしの酢の物 きのこ汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳 | ☆お楽しみ昼食☆ 手作り煮込みハンバーグ コールスローサラダ ほうれん草と人参のスープ メイプルトースト 牛乳 | ウインナーピラフ 貝だくさんスープ 満月ボンとラムネ 牛乳 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 内科検診 | 21 |
| | 4・5歳児遠足 | 体育遊び | 3歳児遠足(雨天中止) | キッドピクスありません | |
| タンドリーチキン グリーンサラダ えのきとほうれん草のスープ ふかし芋 牛乳 | 豚肉と厚揚げのしくれ煮 白菜のツナ和え もやしと青菜の味噌汁 コーンフレーク 牛乳 | 白身魚のクリームコーン焼き ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ レーズン蒸しパン 牛乳 | 豆腐入り玉子焼き いんげんのごま和え じゃが芋と小松菜の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳 | ☆おうたメニュー☆ 豚肉の味噌炒め ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 とんぼおにぎりと食べる煮干し | 五目チャーハン 貝だくさんスープ ハッピーターンとミニフィッシュ 牛乳 |



みらいの給食週間 10/23～10/27



| 23 | 24 | 25 体育遊び | 26 5歳児交流会 | 27 キッドピクス | 28 |
|--|---|---|--|---|--------------------------------------|
| ●循環型畜産 麦ごはん ★純和鶏の照り焼き 高野豆腐煮 わかめと玉葱の味噌汁 お茶餅風 牛乳 | ●強い体作り ミネラルロール ★マカロニきのこグラタン ブロッコリーサラダ ほうれん草ともやしのスープ ★さつまいものおやき 牛乳 | ●海を大切に ごはん ★フライドシャークオーロラソース 春雨サラダ 大根と青菜のスープ ずんだサンド 牛乳 | ●郷土料理 ★かやくごはん ★伊勢うどん 小松菜のしらす和え ★米粉の餃子の皮のハツ橋風 牛乳 | ●地球を終わらせない給食 ●レインフォレスト・アライ アンス認証とフェアトレード ★焼肉丼 切干大根ナムル 白菜とコーンのスープ ★バナナセサミケーキ 牛乳 | 焼きそば 貝だくさん味噌汁 ばりんことプチゼリー 牛乳 |

| 30 | 31 |
|---|--|
| ☆食育：柿☆ | ☆ハロウィン☆ |
| さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え キャベツとじゃが芋の味噌汁 麩のラスクと柿 牛乳 | パンプキンシチュー ひじきサラダ パイン缶 かぼちゃプリン 牛乳 |

みらいの給食週間
10/23～10/27

子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい
お家でも話題にして楽しんでもらえる
一週間になっています。