



2023年11月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：573kcal
 たんぱく質：21.1g
 脂質：15.7g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材
 ・人参
 ・大和まな
 ・さつまいも
 ・大根
 ・きのこ
 ・柿
 ・りんご

『コロケのうた』

Let's! 和ごはん
 ~「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 食育推進プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
今が旬！人参デー 「まごわやさしい」とは、和の食材の類文字を覚えやすく語呂合わせにした言葉です。 ま 豆製品：豆腐 ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：人参、ほうれん草 さ 魚類：ちりめんじゃこ し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：さつまいも 		体育遊びありません 鶏肉のマーメレード焼き グリーンサラダ じゃが芋としめじのスープ ジャムサンド 牛乳	園庭のお芋堀り (5歳児) ビビンバ ビーフン炒め わかめとえのきのスープ ぶどうゼリーとミニフィッシュ 牛乳	☆文化の日☆ 	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 満月ボンとラムネ 牛乳
6	7	8	9	10	11
	い組クラス懇談会	体育遊び れ組クラス懇談会 白身魚のねぎマヨ焼き 南瓜煮 玉葱と小松菜のすまし汁 五平もち 牛乳	麻婆豆腐 もやしのナムル もずくスープ 黒糖蒸しパン 牛乳	☆焼き芋大会☆ た組クラス懇談会 カオマンガイ 花野菜サラダ しめじと大和まなのスープ メイプルプリンとばりんこ 牛乳	キッドピクスありません 肉炒め丼 具だくさん味噌汁 源氏パイとプーチゼリー 牛乳
13	14	15	16 5歳児交流会	17	18
☆焼き芋大会☆予備日		体育遊び ☆七五三☆ 黒米ごはん 鶏肉のパン粉焼き 彩り野菜の昆布和え 花麩と小松菜の味噌汁 アップルケーキ 牛乳	☆食育：人参☆ 今が旬！人参デー 炊き込みごはん さつま芋とじゃこのかき揚げ ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナぶどうヨーグルト お茶	キッドピクス 焼きそば ブロッコリーサラダ もやしとコーンのスープ のり塩フライドポテト 牛乳	チャーハン 具だくさんスープ たいべっこベイビーとミニフィッシュ 牛乳
20	21	22	23	24 キッドピクス	25
	キッドピクス(11/10分)	体育遊び 白身魚の煮付け 切干大根サラダ キャベツと人参の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	☆勤労感謝の日☆ 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 青菜と麩の味噌汁 焼き芋 牛乳	☆和食の日☆ ☆食体験：ラップおにぎり☆ 麦ごはん あじの南蛮漬け 高野豆腐煮 かき玉汁 わかめおにぎり 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル ウエハースとプーチゼリー 牛乳
27	28	29	30		
アマランサスごはん カラフトししゃもの加ムニエル つくし・れんげまで：白身魚のムニエル ひじきサラダ 小松菜と麩の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	☆おうたメニュー☆ 揚げないかぼちゃコロケ コールスローサラダ 人参ともやしのスープ ポップコーン 牛乳	体育遊び 肉豆腐 いんげんのツナ和え ほうれん草とえのきの味噌汁 メロントースト 牛乳	体育遊び(夏季振替分) 三色そぼろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) ブロッコリーのおかか和え わかめと大根の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	今が旬！ 人参とさつまいも 京都府京丹後市の『てんとうむしはたけ』から オガニックの人参とさつまいもが届きます！ 11月のごはんて登場！ どこで登場するか楽しみに待ってね！ 	