



# 2024年1月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：588kcal  
 たんぱく質：22.2g  
 脂質：16.2g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・小松菜  
 ・レモン  
 ・みかん  
 ・りんご

おうたメニュー  
 『ハンバーガーと  
 フライドポテトのうた』

Let's/和ごはん  
 農林水産省  
 官民協働プロジェクト

～「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。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<b>あけましておめでとうございます</b>					
				保育始め キッドピクス カレーライス マカロニサラダ パイナップル ポップコーン お茶	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ビスコ 牛乳
8	9	10	11	12	13
成人の日		体育遊び	避難訓練	キッドピクス	
	鶏肉の照り焼き ひじき煮 わかめと玉葱の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆お正月メニュー☆ 白身魚の西京焼き 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風 抹茶クッキー 牛乳	☆鏡開き☆ 鶏肉の甘酢煮 切干大根の和え物 豆乳味噌汁 芋ぜんざいとばりんこ 牛乳	豚肉の生姜炒め 小松菜のごま和え 厚揚げとえのきの味噌汁 フレンチトースト 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 たべっこベイビーとミニフィッシュ 牛乳
15	16	17 体育遊び	18	19	20
アマランサスごはん さばの塩焼き キャベツのオーロラソース和え ほうれん草と人参のすまし汁 五平もち 牛乳	豆腐入り玉子焼き ブロッコリーのゆかり和え 白菜とごぼうの味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	☆お楽しみ昼食☆ ☆おうたメニュー☆ ハンバーガー フライドポテト グリーンサラダ 小松菜とコーンのスープ クラッカーサンド 牛乳	☆食育：りんご☆ 麦ごはん 白身魚の煮付け 青菜の磯和え 大根とうす揚げの味噌汁 アップルケーキ 牛乳	キッドピクス 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 わかめと麩の味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳	麻婆丼 具だくさんスープ いしやきいとラムネ 牛乳
22	23	24	25	26	27
		体育遊び	クラス記念写真 (9:30迄の登園)	キッドピクス	
揚げささみのレモン風味 高野豆腐煮 ほうれん草としめじの味噌汁 焼き芋 牛乳	肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ うす揚げともやしの味噌汁 コーンチーズ蒸しパン 牛乳	カラフトししゃものパン粉焼き 人参しりしり 納豆汁 かやくおにぎりと食べる煮干し 牛乳	麦ご飯・肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え そうめんの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	豆乳味噌グラタン コールスローサラダ 小松菜とえのきのスープ 麩のラスクとみかん 牛乳	豚丼 具だくさん味噌汁 ウエハースとプチゼリー 牛乳
29	30	31	なるべく欠席のないよう、また9:30迄の登園をお願いします。		
		体育遊び			
あじのムニエル ひじきサラダ 豆腐と小松菜のスープ おにぎりとおにぎりと食べる煮干し 牛乳	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の納豆和え もやしと麩の味噌汁 カレーポテト 牛乳	豚肉と厚揚げの炒め煮 もずくの酢の物 玉子と玉葱の味噌汁 レモントースト 牛乳			