



2024年2月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：570kcal
 たんぱく質：20.8g
 脂質：15.2g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・しろな
 ・人参
 ・かぶ
 ・白菜
 ・大根
 ・いよかん



～「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。
 Let's!和ごはん
 食料水産部 国民運動プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2 ☆節分☆	3
			避難訓練 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆玉子入り中華コーンスープ きな粉マカロニ 牛乳	キッドピクスありません ☆おうたメニュー☆ ちらし寿司 ブロッコリーのツナ和え 豆腐と小松菜のすまし汁 オニのパンツクッキー 牛乳 🍌 🎵	ファミリーコンサート 肉炒め丼 貝だくさん味噌汁 牛乳ケーキ 牛乳
5	6	7	8	9	10
	♪発表会リハ①	体育遊び		キッドピクス	
アマランサスごはん カラフトししゃものパン粉焼き 切干大根煮 ほうれん草と麩の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 小松菜のお浸し しめじと玉葱の味噌汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳	柳川風煮 もやしの磯和え ☆えのきと豆腐の赤だし 中華粥 牛乳	麦ごはん 白身魚の香味焼き 和風サラダ ☆おこ汁 ジャムサンド 牛乳	NEW 高野豆腐の中華風炒め煮 大学かぼちゃ もやしとわかめのスープ おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	醤油ラーメン 白菜のナムル ぱりんことラムネ 牛乳
12	13	14	15	16	17
☆建国記念の日 振替休日☆		体育遊び	♪発表会リハ②	キッドピクス	
	白身魚の塩麹焼き ひじき煮 小松菜と麩の味噌汁 しょうゆだれの五平もち 牛乳	☆バレンタイン☆ おでん いんげんのごま和え えのきとほうれん草のすまし汁 ガトーショコラ 牛乳	かぶのシチュー(ホタテ入り) グリーンサラダ オレンジ ブルーベリークラッカーサンド 牛乳	☆食育：しろな☆ さばのごまだれがけ しろなの煮浸し 豆腐とわかめの味噌汁 パインヨーグルトとウエハース お茶	チキンライス 貝だくさんスープ ビスコ 牛乳
19	20	21	22	23	24
		体育遊び	♪発表会リハ③	☆天皇誕生日☆ (休園)	
鶏肉のはちみつレモン風味焼き 高野豆腐煮 キャベツと玉葱の味噌汁 麩のラスクといよかん 牛乳	豚肉のカレー風味炒め ブロッコリーのゆかり和え しめじともやしの味噌汁 ぶかし芋 牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ おにぎり食べる煮干し 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 黄桃缶 バナナケーキ 牛乳	 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	
26	27	28	29		
	♪発表会最終リハ	体育遊び			
さばの塩焼き 切干大根サラダ わかめと麩の味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ りんご ココアトースト 牛乳	豚肉と厚揚げの味噌煮 ひじき納豆 ほうれん草と玉葱のすまし汁 フライドポテト 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり 青菜とうす揚げの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！	