



2024年3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：21.6g
 脂質：15.6g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・春キャベツ
 ・清見オレンジ

♪ おうたメニュー ♪
 『5つのメロンパン』

～「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
 農林水産省
 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
テーマカラーは オレンジ! 3/15～3/21 ハーモニーウィーク オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。 文化や国が違っても他国の文化を尊重し、 様々な文化をより深く知りましょう! ハーモニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。 今回はオーストラリア料理を提供します。 				1	2
				キッドピクスありません ☆ひなまつりメニュー☆ ちらし寿司 花野菜のごま和え 花麩とわかめのすまし汁 ピーチケーキ 牛乳	☆ななかよし発表会☆ スバゲティナポリタン 具だくさんスープ パウムクーヘン 牛乳
4	5	6	7	8	9
	キッドピクス(3/1振替分) アマランサスごはん カラフトししゃもの和風マリネ 肉野菜炒め 大豆の五目煮 大学かぼちゃ 青菜と玉葱の味噌汁 もやしとしめじの味噌汁 ブルーベリークラッカーサンド きな粉マカロニ 牛乳	避難訓練 体育遊び あじのしょうゆバター焼き 柳川風煮 キャベツのツナ和え ほうれん草とうす揚げの味噌汁 さつま芋とわかめの味噌汁 麩のラスクとりんご ココア蒸しパン 牛乳	☆4・5歳 お別れ遠足☆ 手巻りの ボン酢でせむし 牛乳	すG体育指導発表会 (3/22振替分) クリームシチュー フロccoliリーサラダ 清見オレンジ 五平もち 牛乳	☆ななかよし発表会☆ スバゲティナポリタン 具だくさんスープ パウムクーヘン 牛乳
11	12	13	14	15	16
		ばG体育指導発表会 白身魚の野菜あんかけ ひじきのさっぱり和え 小松菜と麩の味噌汁 カレーポテト 牛乳	☆おうたメニュー☆ 豚肉の生姜炒め 白菜のボン酢和え そうめんの味噌汁 メロンパンクッキー 牛乳	さG体育指導発表会 ☆ハーモニーウィーク献立☆ ウィンナーピラフ 具だくさんスープ パスタサラダ ほうれん草と玉葱のスープ フルーツポンチ 牛乳	☆ハーモニーウィーク献立☆ ウィンナーピラフ 具だくさんスープ パスタサラダ ほうれん草と玉葱のスープ フルーツポンチ 牛乳
18	19	20	21	22	23
☆食育：春キャベツ☆ ささみのコーンフ레이크焼き 切干大根サラダ 春キャベツのスープ ぼたもち 牛乳	☆お別れクッキング☆ さばの塩焼き 高野豆腐煮 玉葱としめじの味噌汁 幼児：チョコスコーン 乳児まで：マーブルスコーン 牛乳	☆春分の日☆ (休園) 	☆お別れ会☆ 鶏肉の唐揚げ たこウィンナー・フロccoliリーサラダ 南瓜と大根の味噌汁 コーンフ레이크 牛乳	卒園式リハーサル キッドピクスありません ハンバーガー コールスローサラダ 白菜とわかめのスープ のり塩ポップコーン 牛乳	☆卒園式☆ 豚丼 具だくさん味噌汁 午後1時迄の保育で す。個人の荷物は全 部いったんお持ち帰 り下さい。
25	26	27	28	29	30
進級クラスに登園 麦ごはん 豚大根 ほうれん草とコーンの炒め物 玉葱と麩の味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳	白身魚の南部焼き いんげんのおかか和え 豆腐と小松菜の味噌汁 ポテトのマヨドし焼き 牛乳	体育遊び 鶏肉の甘酢煮 フロccoliリーの塩麩和え キャベツとうす揚げの味噌汁 にゅうめん 牛乳	中華丼(ホタテ入り) 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ おにぎりとしらべの甘辛煮 牛乳	キッドピクスありません 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 大根と厚揚げの味噌汁 シュガートースト 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 たべっこベイベーとミニフィッシュ 牛乳