



# 2024年4月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：580kcal  
 たんぱく質：22.0g  
 脂質：15.9g  
 食塩相当量：1.5g

- 旬の食材
- ・うすいえんどう
  - ・春キャベツ
  - ・新たまねぎ
  - ・新ごぼう
  - ・レタス



～「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。  
 園林水産部 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
1	2	3	4 避難訓練	5	6
令和6年度保育開始		体育遊びありません	☆進級お祝い献立☆ 桜ごはん	キッドピクスありません	
ウィンナーピラフ いんげんのマヨドレ和え 豆腐とほうれん草のスープ	カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶	豚肉のバーベキューソース 大学かぼちゃ レタスとコーンのスープ	白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え 花麩と三つ葉のすまし汁	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の磯和え うす揚げとわかめの味噌汁	肉炒め丼 具だくさん味噌汁
クラッカーサンド 牛乳	コーンフレーク 牛乳	ポップコーン 牛乳	ココアケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ハッピーターン 牛乳
8	9	10	11	12	13
		体育遊び		キッドピクス	
鶏肉の照り焼き ひじき煮 大根としめじの味噌汁 鬼まんじゅう 牛乳	アマランサスごはん 白身魚の味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリーとばりんこ 牛乳	肉じゃが もやしとツナ和え わかめと厚揚げの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	鶏肉のねぎマヨ焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	肉野菜炒め 切干大根サラダ 白菜ともやしの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 バウムクーヘン 牛乳
15	16	17 体育遊び	18	19 キッドピクス	20
		☆お楽しみ昼食☆ コンソメライス	☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆	☆食育：うすいえんどう☆	
白身魚の西京焼き 大豆の五目煮 大根とほうれん草のすまし汁 きな粉マカロニ 牛乳	麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめとえのきのスープ しょうゆだれの五平もち 牛乳	春キャベツのクリームシチュー(ホタテ入り) グリーンサラダ パイナップル チーズパン 牛乳	豚肉の生姜炒め ひじきサラダ もやしと青菜の味噌汁 キャロット蒸しパン 牛乳	豆ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草のゆかり和え 玉葱としめじの味噌汁 じゃがバター 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
22	23	24	25	26	27
		体育遊び	5歳児交流	キッドピクス	☆園創立記念日☆ (休園)
白身魚の和風マリネ 花野菜サラダ 麩と小松菜の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	チキンソテーマトソースかけ コールスローサラダ ほうれん草と人参のスープ ふかし芋 牛乳	新ごぼうの柳川風煮 いんげんのおかか和え 厚揚げと青菜の味噌汁 シュガートースト 牛乳	☆世界の料理☆ ヤンニョム風チキン ほうれん草のナムル わかめと人参のスープ ピーチヨーグルトとウエハース お茶	豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜の納豆和え 南瓜と新玉葱の味噌汁 プリンとビスケット 牛乳	
29	30				
☆昭和の日☆ 	☆こどもの日のお祝い☆ 手作り煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 人参とわかめのスープ 抹茶ケーキ 牛乳				