



# 2024年9月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：567kcal  
 たんぱく質：21.0g  
 脂質：14.7g  
 食塩相当量：1.5g

旬の食材  
 ・きのこ  
 ・ちんげん菜  
 ・梨



～「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 国民協働プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
プールしまい	☆防災の日献立☆ ☆食体験：乾物の水戻し☆ 避難訓練	体育遊び		キッドピクス	
あじの竜田揚げ いんげんのマヨドレ和え ほうれん草と玉葱の味噌汁	鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 切干大根とわかめの味噌汁	麻婆豆腐 小松菜のナムル 玉子スープ	麦ごはん・肉じゃが ほうれん草のおかか和え うす揚げとしめじの味噌汁	ささみのコーンフレーク焼き 人参しりしり えのきとキャベツのスープ	豚丼 具だくさん味噌汁
すいかとぱりんこ 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	レモントースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	ぱりんこ 牛乳
9	10	11	12	13	14
		体育遊び		キッドピクス	
しらす丼 南瓜のそぼろ煮 わかめと花麩のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	豆腐入り玉子焼き(あん付き) 白菜のポン酢和え もやしとさつま芋の味噌汁 りんごとレーズンのケーキ 牛乳	鶏肉のねぎマヨ焼き キャベツの塩麹和え きのこ汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	冷やしサラダうどん きんぴらごぼう パイン缶 ひじきおにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 青のりポテト 小松菜と高野豆腐の味噌汁 お好み焼き 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
16	17	18	19	20	21
敬老の日 (休園)		体育遊び	☆食育：ちんげん菜☆	キッドピクス	
	白身魚の西京焼き 切干大根煮 ほうれん草と麩のすまし汁 キャロット蒸しパン 牛乳	八宝菜 竹輪の甘辛炒め しめじとコーンのスープ ジャムサンド 牛乳	チーズミートなす グリーンサラダ ちんげん菜のスープ しょうゆだれの五平もち 牛乳	きびなごフライ キャベツの磯和え 厚揚げとわかめの味噌汁 りんごゼリーとミニフィッシュ 牛乳	ツナピラフ 具だくさんスープ 満月ボン 牛乳
23	24	SDGs 25	26	27	28
秋分の日 振替休日 (休園)		体育遊び		キッドピクス	
	チキンカレー マカロニサラダ 黄桃缶 わらび餅(幼児〜つくし組) 豆乳きな粉餅(れんげ・つぼみ組) 牛乳	☆SDGs採択の日☆ ごはん(こめ油入り) 白身魚の和風マリネ 揚げない大学芋 大根とわかめの味噌汁 米粉ココアブラウニー 牛乳	肉豆腐 もやしのツナ和え しめじと玉葱の味噌汁 プリンとオレンジ 牛乳	世界の料理 チキンパエリア 花野菜サラダ キャベツと人参のスープ 梨と麩のラスク (完了は梨のコンポート) 牛乳	味噌ラーメン 切干大根の中華和え ハッピーターン 牛乳
30					
白身魚の煮付け ひじきサラダ さつま芋と麩の味噌汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳					

9月25日 SDGs 採択の日  
 \ 食料自給率について考えましょう! /  
 献立に「こめ油」を取り入れています  
 米ぬか からとれて身体にも地球にも優しい!  
 そして貴重な国産植物油脂資源である  
 【こめ油】を使用して、SDGs目標達成に貢献します!