



2024年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：573kcal
 たんぱく質：20.8g
 脂質：16.0g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・柿
 ・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
 食育推進プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土	
7	1	2	3	4	5 ☆なかよしひろば☆	
<p>京都府京丹後市の『てんとろむしだけ』からオーガニックのごはんが届きます！10月の給食で登場するよ！</p>	八宝菜 ブロッコリーのナムル 春雨スープ 豆腐ドーナツ 牛乳	体育遊び アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き キャベツの甘酢和え ごぼうと玉葱の味噌汁 バナナケーキ 牛乳	避難訓練 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え しめじとわかめの味噌汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	キッドピクス 納豆かき揚げ 小松菜の塩麹和え もやしと豆腐の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	豚丼 具だくさん味噌汁 マリー 牛乳	
	8	9	10	11	12	
	3歳遠足(雨天中止) 麦ごはん 白身魚の味噌煮 いんげんのごま和え じゃが芋と小松菜のすまし汁 黒糖蒸しパン 牛乳	体育遊び ☆食体験：きのこほくし☆ 肉野菜炒め ほうれん草のゆかり和え 南瓜ともやしの味噌汁 メイプルトースト 牛乳	きのこごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 大根と青菜のすまし汁 ポップコーンと梨 牛乳	キッドピクス きつねうどん 南瓜煮 ブロッコリーの納豆和え おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	ウイナーピラフ 具だくさんスープ 満月ボン 牛乳	
	14	15	16	17	18	19
	☆スポーツの日☆	体育遊び	キッドピクスありません			
	白身魚のクリームコーン焼き ツナサラダ 人参とわかめのスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ビビンバ ビーフン炒め キャベツと大根のスープ マスカットゼリーとばかうけ 牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ えのきと小松菜のスープ しそふりかけおにぎりと食べる黒干し 牛乳	豚肉と厚揚げのしくれ煮 青のりポテト もやしとほうれん草の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	五目チャーハン 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳	



みらいの給食週間 10/21~10/25



21	22	23 体育遊び	24 ☆びよびよひろば☆	25 キッドピクス	26
●海を大切に ヤンニョムシャーケ 切干大根ナムル わかめスープ わかめクッキー 牛乳	●みらいのお肉 大豆ミートキーマカレー ひじきサラダ 黄桃缶 グリーンソイ(ほうれん草プリン製)とぼりんこ 牛乳	●地産地消 ●食品ロス あじのほうじ茶煮 白菜のゆかり和え しめじと大根の味噌汁 ほうじ茶入り味噌焼きおにぎり ほうじ茶・牛乳	●フェアトレード ●レイノフォレスト・アライ アンス認証 ※5歳児交流 豚肉とさつまいものごま味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 麩と小松菜のすまし汁 バナナポンチ 牛乳	●食料自給率 ごはん(こめ油入り) 鶏肉の揚げない米粉唐揚げ キャベツとトマトのサラダ えのきと白菜の味噌汁 米粉ココアブラウニー 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

28	29	30	31
☆世界の料理☆ さばの塩焼き ブロッコリーの磯和え わかめと豆腐の味噌汁 プーティン 牛乳	☆食育：柿☆ 麦ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜のツナ和え 玉葱と小松菜のすまし汁 麩のラスクと柿 牛乳	体育遊びありません 豚肉のカレー風味炒め マカロニサラダ コーンと青菜のスープ シュガートースト 牛乳	☆ハロウィン☆ パンプキンシチュー コールスローサラダ パイン缶 かぼちゃプリン 牛乳

みらいの給食週間
 10/21~10/25

子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい
 お家でも話題にして楽しんでもらえる
 一週間になっています。