



2025年1月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：552kcal
 たんぱく質：21.2g
 脂質：16.0g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材
 ・小松菜
 ・レモン
 ・みかん
 ・りんご



～「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。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		<p>あけまして おめでとうございます！！ 今年もげんきにごんばりましょう♪</p>			
6	7	8	9	10	11
保育始め	☆お正月メニュー☆	体育遊び <small>☆食体験：クッキーの型抜き☆</small>	避難訓練	キッドピクス <small>☆鏡開き☆</small>	
チキンカレー	白身魚の西京焼き	鶏むね肉のレモン風味揚げ	五目焼きめし	豆腐入り玉子焼き	中華丼
マカロニサラダ	田作り・さつま芋きんとん	高野豆腐煮	ブロッコリーのツナ和え	キャベツのゆかり和え	具だくさんスープ
パイン缶	紅白なます・お雑煮風	小松菜と人参のすまし汁	大根とわかめの味噌汁	南瓜と玉葱の味噌汁	
ポップコーン	黒糖蒸しパン	ココアクッキー	シュガートースト	芋ぜんざいとぼりんこ	ムーンライト
お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
13	14	15	16	17	18
成人の日 (休園)		体育遊び	☆お楽しみ昼食☆ ☆世界の料理☆	キッドピクス	
	カラフトししゃものパン粉焼き つくし・れんげまで：白身魚のパン粉焼き ひじき煮 小松菜と玉葱の味噌汁 しょうゆだれの五平もち 牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	ミートローフ 花野菜サラダ キャベツとしめじのスープ コーンフレーク 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け 白菜の磯和え 納豆汁 お好み焼き 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ぼたぼた焼 牛乳
20	21	22	23	24	25
		体育遊び	クラス記念写真	キッドピクス <small>☆食育：りんご☆</small>	
鶏肉の照り焼き	アマランサスごはん 肉野菜炒め	さばの塩焼き 人参しりしり	鶏肉の甘酢煮	豚肉と厚揚げの炒め煮	麻婆丼
ブロッコリーのオーロラソース和え	蒸しかぼちゃ	春雨の和え物	春雨の和え物	キャベツの甘酢和え	具だくさんスープ
ほうれん草と大根の味噌汁	うす揚げともやしの味噌汁	豆腐と青菜の味噌汁	豆腐と青菜の味噌汁	玉子とわかめの味噌汁	
きな粉マカロニ	ジャムサンド	カレーポテト	パインヨーグルトとウエハース	アップルケーキ	源氏パイとミニフィッシュ
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
27	28	29	30	31	
		体育遊び	発表会リハーサル①	キッドピクス	※記載がない日は 白ご飯が出ます。
あじのムニエル	豚肉の生姜炒め	鶏肉の唐揚げ	麦ご飯／肉豆腐	鶏じゃが	
ひじきサラダ	ほうれん草のゆかり和え	小松菜のお浸し	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草とコーンの炒め物	
大根と小松菜のスープ	厚揚げとえのきの味噌汁	もやしと麩の味噌汁	そうめんの味噌汁	しめじとわかめのすまし汁	
豆乳きな粉餅	麩のラスクとみかん	フルーツポンチ	コーンチーズ蒸しパン	レモントースト	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	