



2025年2月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：548kcal
 たんぱく質：20.3g
 脂質：15.8g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・しろな
 ・人参
 ・かぶ
 ・白菜
 ・大根
 ・いよかん



～「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
☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！					なかよしファミリーコンサート
18日(火)の「発表会リハーサル④」は本番通り、衣装を着けて行きます！欠席の無いよう、また9：30迄の登園にご協力をお願いします！					肉炒め丼 貝だくさん味噌汁
					ぼたぼた焼き 牛乳
3	4	5	6	7	8
☆節分☆ ちらし寿司 ブロッコリーのツナ和え じゃが芋と小松菜のすまし汁 オニのパンツクッキー 牛乳	☆食育：しろな☆ 鶏肉の照り焼き しろなの煮浸し さつま芋と玉葱の味噌汁 かやくおにぎりと食べる煮干し 牛乳	避難訓練 体育遊び 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ 黒糖蒸しパン 牛乳	発表会リハーサル② 鶏肉と根菜の煮物 いんげんのごま和え えのきとほうれん草の味噌汁 シュガートースト 牛乳	キッドピクス 麦ごはん 白身魚の香味焼き 和風サラダ ☆おこと汁 フルーツポンチ 牛乳	
10	11	12	13	14	15
	☆建国記念の日☆ さばのごまだれがけ ひじき煮 うす揚げと小松菜の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	体育遊びありません 鶏肉のはちみつレモン風味焼き 高野豆腐煮 キャベツと南瓜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	発表会リハーサル③ 柳川風煮 もやしの磯和え ☆わかめとしめじの赤だし しょうゆだれの五平もち 牛乳	2歳児キッドピクス体験 キッドピクス かぶのシチュー コールスローサラダ オレンジ ガトーショコラ 牛乳	五目チャーハン 貝だくさんスープ 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
17	18	19	20	21	22
	発表会リハーサル④ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ わかめと玉葱のスープ 焼き芋 牛乳	2歳児体育遊び体験 体育遊び 高野豆腐の中華風炒め煮 大学かぼちゃ ☆玉子入り中華コンスープ 麩のラスクといよかん 牛乳		キッドピクス アマランサスごはん カラフトししゃもの唐揚げ つくし・れんげまで：白身魚の唐揚げ 春雨サラダ キャベツとえのきの味噌汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	☆なかよし発表会☆ チキンライス 貝だくさんスープ マリー 牛乳
24	25	26	27	28	
☆天皇誕生日 振替休日☆ 白身魚の煮付け ひじき納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳		☆世界の料理☆ 体育遊び ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ パイン缶 フライドポテト 牛乳	おでん 小松菜のお浸し しめじと玉葱の味噌汁 中華粥 牛乳	キッドピクス ☆食体験：ピザトーストづくり☆ 麦ご飯/さばの塩焼き 人参しりしり キャベツとうす揚げの味噌汁 ピザトースト 牛乳	