



# 2025年3月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：546kcal  
 たんぱく質：21.3g  
 脂質：15.6g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・春キャベツ  
 ・清見オレンジ



～「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

テーマカラーはオレンジ！  
**3/17～3/23**  
**ハーモニーウィーク**  
 オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。  
 文化や国が違っても他国の文化を尊重し、  
 様々な文化をより深く知りましょう！  
 ハーモニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。  
 今回はオーストラリア料理を提供します。

月	火	水	木	金	土
					1
					スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ばりんこ 牛乳
3	4	5	6	7	8
☆ひなまつり☆	キッドピクス(2/21振替分)	さG体育指導発表会	☆4・5歳 お別れ遠足☆	すG体育指導発表会	
ちらし寿司 花野菜のごま和え 花麩とわかめのすまし汁	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 ほうれん草のお浸し 豆腐とごぼうの味噌汁	麻婆豆腐 小松菜の中華和え 玉子スープ	アマランサスごはん ポークチャップ グリーンサラダ 白菜と人参のスープ	鶏肉の甘酢煮 もやしのおかか和え キャベツと厚揚げの味噌汁	焼きそば 具だくさん味噌汁
ピーチケーキ 牛乳	ブルーベリークラッカーサンド 牛乳	おにぎりと食べる煮干し 牛乳	カレーポテト 牛乳	コーンフレーク 牛乳	満月ボン 牛乳
10	11	12	13	14	15
	手作りのおんごです☆	ばG体育指導発表会 ☆お別れクッキング☆	避難訓練	キッドピクス ☆世界の料理☆	
鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 玉葱と豆腐のスープ	豚肉の生姜炒め 白菜のポン酢和え そうめんの味噌汁	クリームシチュー コールスローサラダ パイン缶	あんかけうどん 南瓜煮 ほうれん草の納豆和え	フィッシュ&チップス ブロッコリーサラダ えのきとわかめのスープ	ウィンナーピラフ 具だくさんスープ
きな粉マカロニ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	パンケーキ 牛乳	おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ばかうけ 牛乳
17	18 SDGs	19	20	21	22
	☆ハーモニーウィーク献立☆	体育遊び	☆春分の日☆	キッドピクス	
さばの塩焼き 高野豆腐煮 小松菜と麩の味噌汁 キャロット蒸しパン 牛乳	チキン・パルミジャーノ スパゲティサラダ ほうれん草と玉葱のスープ にゅうめん 牛乳	アマランサスごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ もやしとしめじの味噌汁 ぼたもち 牛乳		白身魚の煮付け ブロッコリーのごま和え じゃが芋とわかめの味噌汁 麩のラスクと清見オレンジ 牛乳	豚丼 具だくさん味噌汁 ビスコ 牛乳
24	25	26	27	28	29
		体育遊び ☆食育：春キャベツ☆	☆お別れ会☆	卒園式リハーサル 卒園式説明会17:30～	☆卒園式☆ 午後1時迄の保育です
鶏むね肉のコーンフレーク焼き 切干大根サラダ キャベツとコーンのスープ 五平もち 牛乳	あじの野菜あんかけ ひじきのさっぱり和え ほうれん草の麩の味噌汁 ブルーケーキ 牛乳	柳川風煮 春キャベツのツナ和え 小松菜とうす揚げの味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	鶏肉の唐揚げ たこウィンナー・ポテトサラダ 青菜と南瓜の味噌汁 フルーツヨーグルト お茶	チキンパエリア <b>大好評</b> 花野菜サラダ 白菜と人参のスープ シュガートースト 牛乳	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ※新年度の準備をします ので、個人の荷物は一旦 全てお持ち帰り下さい。
31					
R7年度保育室で保育開始					
中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ 豆乳ココア餅 牛乳					