



2025年9月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：523kcal
たんぱく質：20.4g
脂質：15.1g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・きのこ
・ちんげん菜
・梨



「サンドイッチでんしゃ」 作/絵:いりやまさとし ひさかたチャイルド



～「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	5	6
☆防災の日☆ 鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 麩とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	麦ごはん カラフトししゃもの唐揚げ キャベツの塩麹和え きのこ汁 アップルケーキ 牛乳	麻婆豆腐 小松菜のナムル 玉子スープ おにぎりとおしゃぶり昆布 牛乳	避難訓練 麦ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え 厚揚げと白菜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	キッドピクス ☆ものがたりメニュー☆ 揚げ胸肉のレモン風味 人参しりしり えのきと小松菜のスープ ポテサラサンド 牛乳	ひじきスパゲティ 具だくさんスープ ぱりんことミニフィッシュ 牛乳
8	9	10	11	12	13
麦ごはん あじの竜田揚げ いんげんのマヨドレ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	八宝菜 春雨サラダ わかめとコーンのスープ きな粉マカロニ 牛乳	豚丼 南瓜煮 ほうれん草と人参のすまし汁 ココアケーキ 牛乳	☆お楽しみ昼食☆ 和風煮込みハンバーグ 白菜のボン酢和え 麩とじゃが芋の味噌汁 プリンとオレンジ 牛乳	体育遊び 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごま和え わかめと高野豆腐の味噌汁 カレーポテト 牛乳	味噌ラーメン ほうれん草の中華和え ハッピーターン 牛乳
15	16	17	18	19	20
敬老の日 	麦ごはん 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 わらび餅 牛乳	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の磯和え 南瓜と玉葱の味噌汁 ジャムサンド 牛乳	☆食体験：乾物の水戻し☆ 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	キッドピクス ☆食育：ちんげん菜☆ チーズミートなす グリーンサラダ ちんげん菜のスープ ピーチヨーグルトと雪の宿 お茶	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ばかうけ 牛乳
22	23	24	SDGs 25	26	27
麦ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 玉葱と小松菜の味噌汁 梨と麩のラスク (完了：梨のコンポート) 牛乳	秋分の日 	白身魚の和風マリネ 大学かぼちゃ 大根とわかめの味噌汁 りんごゼリーとウエハース 牛乳	老人ホーム訪問(さG) ☆SDGs採択の日☆ 鹿肉入りスパイスキーマカレー コールスローサラダ チーズ みりん入りフルーツポンチ 牛乳	体育遊び 発芽玄米ごはん 肉豆腐 もやしの磯和え 麩と玉葱の味噌汁 レモントースト 牛乳	ツナピラフ 具だくさんスープ 満月ボン 牛乳
29	30	※特に記載がない日は「白ご飯」が提供されます。			
麦ごはん 白身魚の煮付け ひじきサラダ さつま芋とわかめの味噌汁 お好み焼き 牛乳	和風スパゲティ 花野菜サラダ 豆腐と小松菜のスープ しょうゆだれの五平もち 牛乳	9月25日 SDGs 採択の日 「鹿肉」「フェアトレードのターメリック」「みりん(海藻)」を取り入れています 増えすぎて問題になっている「鹿」、フェアトレードの「ターメリック」幻の赤い海藻「みりん」を使用して森と海の環境問題について考え、SDGs目標達成に貢献します！			