



# 2020年9月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：384kcal  
 たんぱく質：14.1g  
 脂質：8.0g  
 食塩相当量：1.4g

旬の食材  
 ・きのこ  
 ・さんま  
 ・ちんげん菜  
 ・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 官民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 うす揚げともやしの味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 ブロッコリーのマヨ和え 大根と麩の味噌汁	ごはん チンジャオロース 大学かぼちゃ 卵スープ	アマランサスごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え わかめとえのきの味噌汁
7	8	9	10	11
		☆重陽の節句☆		☆食体験：トッピング☆
ごはん 白身魚の煮付け 切干大根の和え物 さつま芋と玉葱の味噌汁	牛丼 白菜のお浸し えのきと豆腐の味噌汁	菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと手まり麩のすまし汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの塩麩和え しめじとほうれん草のすまし汁	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 黄桃缶
14	15	16	17	18
			☆食育：ちんげん菜☆	
ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き みぞれブロッコリー 豆腐と白菜の味噌汁	ごはん チーズミートなす 大根サラダ わかめとしめじのスープ	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の納豆和え 麩と玉葱の味噌汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	ごはん さんまの竜田揚げ ごぼうサラダ きのこ汁
21	22	23	24	25
☆敬老の日☆	☆秋分の日☆		☆世界の料理☆	
		カレーライス ひじきサラダ パイン缶	ミネラルロール ベッシェピアンコ・イン・カルピオーネ ズッカ・サルターテ ミネストローネ	きのこごはん カラフトししゃもの変わり揚げ ほうれん草のごま和え もやしと麩の味噌汁
28	29	30		
ごはん 鶏肉のピザ焼き 切干大根サラダ 玉葱とほうれん草のスープ	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ 大根と小松菜のすまし汁	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え キャベツとしめじの味噌汁		