



2020年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：395kcal
 たんぱく質：14.1g
 脂質：9.4g
 食塩相当量：1.4g

- 旬の食材
 ・さんま
 ・むかご
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・柿
 ・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 国民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
			1	2
			麦ごはん さばの生姜煮 もやしの甘酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁	ピビンバ ビーファン炒め わかめスープ
5	6	7	8	9
ごはん 白身魚のクリームコーン焼き グリーン サラダ 玉葱とわかめのスープ	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 麩ともやしの味噌汁	ごはん 豆腐入り玉子焼き 小松菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め フォーのスープ	ハヤシライス マカロニサラダ 梨
12	13	14	15	16
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 麩とほうれん草のすまし汁	ごはん 豚肉の生姜炒め もやしの酢の物 かき玉汁	ゆかりおにぎり カラフトししゃもの塩焼き さつま芋のレモン煮 しめじと大根の味噌汁	ごはん タンドリーチキン りんごサラダ 豆腐とコーンのスープ	きつねうどん 南瓜煮 柿
19	20	21	22	23
	☆食育：むかご☆		☆世界の料理☆	
ごはん 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 大根と麩のすまし汁	むかごごはん ますのチャンチャン焼き 切干大根の和え物 豆腐と玉葱のすまし汁	ごはん ふわふわがんものあんかけ 白菜のごま和え わかめとしめじの味噌汁	アルズ  バーミヤ サラダ・フムス シヨルバ・モロハイヤ	ごはん 納豆かき揚げ ブロッコリーの塩麹和え もやしとえのきの味噌汁
26	27	28	29	30
				☆ハロウィン☆
ごはん さんまの塩焼き 高野豆腐煮 もずくと玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 青のりポテト うす揚げとほうれん草の味噌汁	アマランサスごはん きのこカレー煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしと人参のスープ	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのツナ和え 小松菜とえのきの味噌汁	ロールパン  パンプキングラタン ひじきサラダ 白菜と人参のスープ