



2020年11月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：376kcal
 たんぱく質：14.5g
 脂質：8.3g
 食塩相当量：1.5g

- 旬の食材
- ・鮭
 - ・大和まな
 - ・さつまいも
 - ・大根
 - ・きのこ



～「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
2	3	4	5	6
	☆文化の日☆			
ごはん 白身魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え 玉葱と麩の味噌汁	 ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ひじき煮 青菜と白菜の味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ミネストローネ	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え えのきと青菜の味噌汁	豚丼 人参しりしり 白菜とわかめの味噌汁
9	10	11	12	13
				☆七五三☆
ハヤシライス 切干大根サラダ パイン缶	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ひじき煮 青菜と白菜の味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え もずくスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 大和まなのごま和え じゃが芋とうす揚げの味噌汁	黒米ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 豆腐と三つ葉のすまし汁
16	17	18	19	20
			☆食体験：きのこほぐし☆	
ごはん 鶏肉の照り焼き ふろふき大根 ほうれん草と麩のすまし汁	ごはん 肉豆腐 大学芋 小松菜と玉葱の味噌汁	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 青菜の磯和え にゅうめん	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの塩麩和え かき玉汁	きのこスパゲティ コールスローサラダ 豆腐と大根のスープ
23	24	25	26	27
☆勤労感謝の日☆	☆和食の日☆			☆世界の料理☆
 ごはん 鮭の南部焼き 高野豆腐煮 わかめと玉葱のすまし汁	ごはん チキンソテートマトソースかけ ジャーマンポテト 小松菜ともやしのスープ	ごはん 柳川風煮 切干大根の酢の物 ほうれん草とうす揚げの味噌汁	ごはん カオマンガイ ヤム・ウンセン ゲーン・チュー・サライ	 カオマンガイ ヤム・ウンセン ゲーン・チュー・サライ
30				
アマランサスごはん カラフトししゃもの塩焼き ひじきサラダ 南瓜とわかめの味噌汁				