



2021年1月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：379kcal
 たんぱく質：14.1g
 脂質：7.7g
 食塩相当量：1.5g

旬の食材

- ・小松菜
- ・レモン
- ・みかん



～「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
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>新メニュー</p> <p>1/28(木) 豆乳味噌グラタン</p> <p>日本の伝統食材 「味噌」を使った 新メニューを考案しました！</p>  </div>				
4	5	6	7	8
				☆お正月メニュー☆
	カレーライス マカロニサラダ パイナップル缶	五目焼きめし ほうれん草のお浸し そうめんの味噌汁	豚丼 いんげんのごま和え 大根と人参の味噌汁	ごはん 白身魚の西京焼き 田作り・さつまいもとん 紅白なます・お雑煮風
11	12	13	14	15
☆成人の日☆				☆食育：のり☆
	ごはん 白身魚の南部焼き 切干大根煮 わかめと玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 キャベツのゆかり和え かき玉汁	かやくうどん 白菜の納豆和え みかん	ごはん 鶏肉の唐揚げ 青菜の磯和え うす揚げともやしの味噌汁
18	19	20	21	22
				☆世界の料理☆
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 わかめと人参の味噌汁	アマランサスごはん カラフトししゃものパン粉焼き キャベツのオーロラソース和え 大根とえのきのスープ	麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 青菜と麩の味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ 玉葱としめじの味噌汁	パエージャ  コシード エンサラダデトマアテ
25	26	27	28	29
			NEW	
ごはん 白身魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と麩のすまし汁	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もやしの酢の物 玉子と玉葱の味噌汁	麦ごはん さばの味噌煮 小松菜のごま和え 豆腐としめじのすまし汁	ミネラルロール 豆乳味噌グラタン コールスローサラダ 白菜とえのきのスープ	ごはん 揚げささみのレモン風味 ほうれん草の炒め物 わかめともやしの味噌汁