



# 2021年2月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：391kcal  
 たんぱく質：14.5g  
 脂質：9.7g  
 食塩相当量：1.4g

旬の食材  
 ・大阪しろな  
 ・人参  
 ・かぶ  
 ・白菜  
 ・白ねぎ  
 ・大根  
 ・いよかん



～「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	3	4	5
	☆節分☆		☆人参丸ごとデー☆	
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきサラダ わかめと玉葱の味噌汁	おにっこライス 花野菜サラダ キャベツともやしのスープ	ハヤシライス マカロニサラダ ミックスフルーツ (黄桃缶・みかん缶)	人参ごはん ししゃもの人参葉揚げ 人参しりしり ☆しめじとわかめの赤だし	ごはん さばの塩焼き 白菜のゆかり和え ほうれん草とうす揚げの味噌汁
8	9	10	11	12
			☆建国記念の日☆	
ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 ☆おこし汁	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆玉子入り中華コンスープ	ごはん 味噌おでん いんげんのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	 ごはん チキンカツ ブロッコリーサラダ キャベツとコーンのスープ	ごはん チキンカツ ブロッコリーサラダ キャベツとコーンのスープ
15	16	17	18	19
ごはん ますのしょうゆバター焼き ひじき煮 玉葱と麩の味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ☆白ねぎと南瓜の豆乳味噌汁	ミネラルロール かぶのシチュー グリーンサラダ りんご	麦ごはん すき焼き風煮 もやしのごま酢和え えのきと青菜のすまし汁	あんかけうどん キャベツの甘酢和え いよかん
22	23	24	25	26
	☆天皇誕生日☆		☆食育：大阪しろな☆	☆世界の料理☆
ごはん 白身魚の香味焼き 切干大根の酢の物 ほうれん草と麩の味噌汁	 ごはん アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き ほうれん草のおかか和え 白菜とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 大阪しろなの煮浸し 大根とわかめのすまし汁	ごはん アローシュ・テ・ブロッコリー フランゴパッサリーニョ マヨネーザ ソバ	
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>今月のパワーアップメニューは味噌おでん(10日)です。 味噌を食べて風邪に負けない元気なからだを作ろう！</p> </div> </div>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！</p> </div>				