



# 2021年3月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：388kcal  
 たんぱく質：14.8g  
 脂質：9.1g  
 食塩相当量：1.2g

旬の食材  
 ・春キャベツ  
 ・清見オレンジ



～「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
	☆お別れ会☆	☆ひなまつり☆		
ごはん	黒米ごはん	ちらし寿司	カレーライス	麦ごはん
白身魚の煮付け	鶏肉のピザ焼き・たこウィンナー	ますのマヨドレ焼き	春雨サラダ	豚肉のバーベキューソテー
ブロッコリーのゆかり和え	ひじきサラダ	ほうれん草と花麩のすまし汁	清見オレンジ	大根サラダ
麩とわかめの味噌汁	人参と大根のスープ			豆腐と白菜のスープ
8	9	10	11	12
	☆食育：春キャベツ☆		☆世界の料理☆	
ごはん	ベーコンとほうれん草のスパゲティ	ごはん	ミネラルロール	ごはん
鶏肉の照り焼き	ココロサラダ	肉じゃが	フリフリチキン風	チキンカツ味噌マヨソース
高野豆腐煮	春キャベツのスープ	もやしのごま酢和え	マカロニ・サラダ	切干大根サラダ
麩とほうれん草の味噌汁		小松菜と玉葱の味噌汁	ガンボスープ	キャベツと南瓜のスープ
15	16	17	18	19
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	豚丼
白身魚の塩麩焼き	肉野菜炒め	柳川風煮	麻婆豆腐	キャベツの塩麩和え
ひじき煮	青のりポテト	白菜のごま和え	もやしのナムル	白菜とにんじんの味噌汁
かき玉汁	もやしとうす揚げの味噌汁	えのきとほうれん草のすまし汁	青菜と南瓜のスープ	
22	23	24	25	26
ごはん	アマランサスごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉のごま焼き	ポークチャップ	カラフトししゃもの和風マリネ	豚肉と根菜の煮物	白身魚のサクサク揚げ
大豆の五目煮	コールスローサラダ	ほうれん草とコーンの炒め物	小松菜の磯和え	白菜のゆかり和え
玉葱とわかめの味噌汁	ほうれん草と大根のスープ	厚揚げと玉葱の味噌汁	もやしと麩の味噌汁	豆腐とえのきの味噌汁
29	30	31		
		★休園日★	<p>新メニュー  <b>3/26(金)</b>  <b>白身魚のサクサク揚げ</b>          栄養士チームが          新メニューを考案しました！  </p>	
ごはん	ごはん			
さばの塩焼き	鶏肉の甘酢煮			
ひじきのさっぱり和え	いんげんのおかか和え			
ほうれん草と玉葱の味噌汁	じゃが芋としめじの味噌汁			

今月のパワーアップメニューはチキンカツ味噌マヨソース(12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！