



2021年9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：14.5g
 脂質：8.3g
 食塩相当量：1.3g

旬の食材
 ・きのこ
 ・ちんげん菜
 ・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。
 Let's! 和ごはん
 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
		☆防災の日☆ ごはん 鶏肉の南部焼き ツナサラダ 切干大根とわかめの味噌汁	ごはん チンジャオロース 小松菜のナムル 玉子スープ	ごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え ほうれん草と玉葱の味噌汁
		6	7	8
ごはん さばの煮付け 切干大根サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおろし和え 大根と白菜のすまし汁	☆重陽の節句☆ 麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしのごま酢和え わかめと玉葱の味噌汁	菊のちらし寿司 南瓜煮 わかめと花麩のすまし汁	ごはん NEW 白身魚のカレー揚げ いんげんのおかか和え さつま芋と玉葱の味噌汁
13	14	15	16	17
ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨドレ和え 麩とほうれん草の味噌汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	☆食育：梨☆ ごはん 白身魚の塩麩焼き 高野豆腐の玉子とじ きのこ汁	ミネラルロール チーズミートなす 大根サラダ わかめとコーンのスープ	味噌ラーメン もやしナムル 梨
20	21	22	23	24
☆敬老の日☆ 	ごはん 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの塩麩和え 小松菜と麩のすまし汁	淡路島産のもち豚を使用しています。 ごはん とんかつ ごぼうサラダ 青菜と豆腐の味噌汁	☆秋分の日☆ 	カレーライス ひじきサラダ みかん缶
27	28	29	30	
ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 高野豆腐煮 うす揚げとほうれん草の味噌汁	ごはん 肉豆腐 切干大根の和え物 南瓜としめじの味噌汁	☆ものがたりメニュー☆ コーンライス 白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 青菜と麩の味噌汁	