



2021年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：382kcal
 たんぱく質：14.7g
 脂質：8.4g
 食塩相当量：1.3g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・りんご
 ・柿



～「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。

森林水産省
 官民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
				1
				ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 南瓜とえのきのスープ
4	5	6	7	8
ごはん さばの煮付け 切干大根のごま和え 小松菜と玉葱の味噌汁	ハヤシライス 花野菜サラダ 柿	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き りんごサラダ 豆腐とほうれん草のスープ	ごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんのごま和え 白菜と青菜の味噌汁	ピビンバ ビーフン炒め わかめスープ
11	12	13	14	15
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 麩と小松菜のすまし汁	ごはん 豚肉の生姜炒め もやしの酢の物 うす揚げと大根の味噌汁	ごはん カラフトししゃもの塩焼き さつま芋のレモン煮 かぎ玉汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 そうめんの味噌汁	ごはん 納豆かき揚げ 白菜の甘酢和え えのきともやしの味噌汁
18	19	20	21	22
	☆食体験：きのこほくし☆ ☆食育：きのこ☆			
ごはん 鮭のしょうゆバター焼き ブロッコリーの塩麹和え 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 青のりポテト 麩と小松菜の味噌汁	きのこごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え さつま芋とほうれん草の味噌汁	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ	ごはん NEW 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え わかめとしめじの味噌汁
25	26	27	28	29
		☆ものがたりメニュー☆	☆ハロウィンメニュー☆	
ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 もすくと玉葱の味噌汁	きつねうどん 南瓜煮 胡瓜の酢の物	ごはん だるまさんの豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしと人参のスープ	イエローロールパン パンプキングラタン ひじきサラダ ほうれん草とコーンのスープ	麦ごはん 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 大根と麩のすまし汁