



2021年11月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：386kcal
 たんぱく質：15.2g
 脂質：8.3g
 食塩相当量：1.2g

- 旬の食材
- ・大和まな
 - ・さつまいも
 - ・大根
 - ・きのこ
 - ・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。
 農林水産省 国民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
		☆文化の日☆		
ごはん 白身魚の塩麴焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐と小松菜の味噌汁	玄米入りごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え えのきとほうれん草の味噌汁	 ☆文化の日☆	ごはん 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ	三色そばろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) 人参しりしり 玉葱と厚揚げの味噌汁
8	9	10	11	12
				☆七五三☆
ハヤシライス 切干大根サラダ パイン缶	ごはん 麻婆豆腐 南瓜煮 もずくスープ	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 大和まなのごま和え 玉葱とさつま芋の味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 うす揚げとわかめの味噌汁	黒米ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 花麴と小松菜の味噌汁
15	16	17	18	19
			☆食育：柿☆	
ごはん さばの塩焼き 小松菜の納豆和え 玉葱とわかめの味噌汁	ごはん 肉豆腐 春雨の酢の物 かき玉汁	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ 白菜とコーンのスープ	ごはん 豚肉のカレー風味炒め キャベツのゆかり和え 小松菜としめじの味噌汁	カオマンガイ 具だくさんスープ 柿
22	23	24	25	26
	☆勤労感謝の日☆	☆和食の日☆		☆ものがたりメニュー☆
ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 小松菜と麴の味噌汁	 ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 麴と白菜のすまし汁	麦ごはん ますのチャンチャン焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁	ミネラルロール チキンソテーホワイトソース ジャーマンポテト 青菜ともやしのスープ	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 大学芋 わかめと玉葱のすまし汁
29	30			
アマランサスごはん カラフトししゃもの塩焼き ひじきサラダ うす揚げとほうれん草の味噌汁	ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 麴と白菜のすまし汁			