

2022年9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：14.2g
 脂質：7.7g
 食塩相当量：1.2g




旬の食材
 ・なす
 ・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。
 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
<div data-bbox="215 616 742 862" style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>みらい☆の給食週間 9/25～9/30</p> <p>子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい お家でも話題にして楽しんでもらえる 一週間になっています。</p> </div>		防災の日になんで 保存がきく乾物を 使用しています。	☆防災の日☆ ごはん 白身魚の塩麴焼き ひじきと大豆煮 切干大根とわかめの味噌汁	ごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツのレモン酢和え 麩と白菜の味噌汁
		1	2	
5	6	7	8	9
ごはん 鶏肉のごま焼き ブロッコリーのゆかり和え うす揚げと玉葱の味噌汁	五目焼きめし 青のりポテト 小松菜と豆腐の味噌汁	ごはん 八宝菜 春雨の酢の物 ちんげん菜のスープ	ごはん ポークチャップ グリーンサラダ 人参ともやしのスープ	☆重陽の節句☆ 菊のちらし寿司 南瓜煮 かき玉汁
12	13	14	15	16
ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え わかめとえのきのすまし汁	麦ごはん 豆腐入り卵焼き もやしのごま和え じゃが芋と大根の味噌汁	☆食育：なす☆ 味噌ラーメン 小松菜の中華和え 梨	ぶりかけごはん チーズミートなす 大根サラダ 豆腐と白菜のスープ
19	20	21	22	23
☆敬老の日☆ 	ごはん カラフトししゃものパン粉焼き ポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ	☆お米丸とふるさとめぐり☆ シラス丼 白菜の納豆和え 豚肉と大根と青菜の味噌汁	ごはん 鶏肉の梅酢唐揚げ ごぼうサラダ 南瓜とキャベツの味噌汁	☆秋分の日☆ 

みらい☆の給食週間 9/25～9/30					
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ちーこ先生のSDGs 親子クッキング 	★ニンジン&とうもろこし 入り五目ごはん ブロッコリーのマヨドレ和え 具だくさん味噌汁 ちーこ先生のSDGsレシピです	★はも天丼 ★胡瓜のごま酢和え 白菜とえのきのすまし汁  淡路島産のはもと 富田林産の胡瓜です	カレーライス コールスローサラダ ★バナナ ★セサミクッキー  レインフォレストアライアンスの パナナとフェアトレードのごまです	★焼肉丼 小松菜のナムル わかめとコーンのスープ 大豆でできたお肉です	★クラウンサーモンの チャーハン 切干大根サラダ 玉葱と白菜の味噌汁 プレミアムオーガニック フィッシュのクラウン サーモンです