



2022年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：373kcal
 たんぱく質：14.0g
 脂質：7.9g
 食塩相当量：1.1g

- 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。
 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
3	4	5	6	7
ごはん 白身魚のクリームコーン焼き ひじきサラダ 玉葱と小松菜のスープ	ごはん 豆腐入り玉子焼き もやしの酢の物 キャベツと大根の味噌汁	ウインナーピラフ りんごサラダ もやしと白菜のスープ	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 えのきとわかめの味噌汁	ごはん 白身魚の梅酢揚げ いんげんのごま和え 麩とほうれん草のすまし汁
10	11	12	13	14
☆スポーツの日☆ 	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 人参と小松菜の味噌汁	麦ごはん さばの煮付け ブロッコリーのゆかり和え きのこ汁	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 青のりポテト 豆腐とわかめの味噌汁
17	18	19	20	21
ごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え かき玉汁	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのツナ和え 大根とわかめの味噌汁	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ えのきとほうれん草のスープ	☆食育：柿☆ ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの塩麩和え うす揚げともやしの味噌汁	きつねうどん 大学芋 胡瓜の酢の物 柿
24	25	26	27	28
☆遠足☆ 	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 麩と小松菜の味噌汁	ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 白菜の煮浸し ごんぼ汁	ごはん 豚肉のカレーチャンブル もやしの磯和え じゃが芋とえのきの味噌汁	ビビンバ ビーフン炒め わかめスープ
31				
☆ハロウィン☆ ふりかけごはん パンプキングラタン 花野菜サラダ ほうれん草とコーンのスープ				