



2022年11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：15.0g
 脂質：7.6g
 食塩相当量：1.3g

旬の食材
 ・しらす
 ・大和まな
 ・さつま芋
 ・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。
 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	4
			☆文化の日☆	
	ごはん 白身魚の煮付け 白菜のゆかり和え 玉葱とさつま芋の味噌汁	ツナピラフ グリーンサラダ 豆腐と人参のスープ		三色そぼろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) もやしのごま酢和え パイン缶
7	8	9	10	11
	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 玉葱と麩の味噌汁	カレーライス 春雨サラダ オレンジ	ごはん 豚肉の生姜炒め 南瓜煮 うす揚げともやしの味噌汁	 カオマンガイ 花野菜サラダ じゃが芋と小松菜のスープ 大好評
14	15	16	17	18
	 ☆七五三☆	☆食体験：きのこほぐし☆	☆食育：しらす☆	
ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	黒米ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 石狩汁(北海道産米味噌使用)	ごはん 白身魚の香味焼き ひじき納豆 NEW うす揚げとわかめの味噌汁	きのこスパゲティ 大根サラダ キャベツとコーンのスープ	しらすごはん 肉豆腐 青のりポテト 小松菜とえのきの味噌汁
21	22	23	24 (11月24日 いい日本食の日)	25
		☆勤労感謝の日☆	☆和食の日☆	☆お米丸とふるさとめぐり☆
ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 麩とほうれん草の味噌汁	豚丼 キャベツのゆかり和え 人参と白菜の味噌汁		麦ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 小松菜と玉葱のすまし汁	ごはん 肉じゃが 柿なます 南瓜とわかめの味噌汁
28	29	30	11/15 黒米ごはん 古代米「黒米」は白米に混ぜて炊くと鮮やかな紫色に染まり古くからお祝い事で食べられてきました。抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富です。 	
ごはん カラフトししゃもの塩焼き ひじきサラダ 小松菜とうす揚げの味噌汁	玄米入りごはん 柳川風煮 ふるふき大根 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん 人気メニュー 手作り煮込みハンバーグ ジャーマンポテト キャベツと人参のスープ		