



# 2020年11月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：563kcal  
 たんぱく質：20.7g  
 脂質：17.4g  
 食塩相当量：1.7g

旬の食材  
 ・鮭  
 ・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。

※17日の食体験、18日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	☆文化の日☆		☆世界の料理☆		
ごはん 白身魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え 玉葱とわかめの味噌汁 麩のラスクとりんご 牛乳	 ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ひじき煮 玉葱と白菜の味噌汁	三色そぼろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) 人参しりしり ほうれん草と麩の味噌汁 プリンとぼたぼた焼き 牛乳	カオマンガイ ヤム・ウンセン ゲーン・チュー・サライ カノム・カイ・ノッククラター 牛乳	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え えのきと青菜の味噌汁 ぎょうざの皮のピザ 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳
9	10	11	12	13	14
				☆七五三☆	
ハヤシライス 野菜サラダ パイナップル みたらしだんご お茶	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ひじき煮 玉葱と白菜の味噌汁 鬼まんじゅう 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 切干大根ナムル もずくスープ フライドポテト 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 大和まなの磯和え 南瓜とわかめの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	黒米ごはん ますフライ 彩り野菜の昆布和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 抹茶ケーキ 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ゼリー パウムクレーン 牛乳
16	17	18	19	20	21
	☆食体験：きのこほくし☆	☆食育：きのこ☆		☆お誕生日会☆	
ごはん 鶏肉の照り焼き ふろふき大根 ほうれん草と麩のすまし汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 青菜のごま和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 シュガートースト 牛乳	きのこスパゲティ コールスローサラダ 豆腐と大根のスープ おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	ごはん 肉豆腐 大学芋 にゅうめん コーンフレーク 牛乳	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 牛乳ケーキ 牛乳
23	24	25	26	27	28
☆勤労感謝の日☆	☆和食の日☆				
 ごはん 鮭の南部焼き 高野豆腐煮 わかめと玉葱のすまし汁 ちんすこう 牛乳	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの塩麩和え かき玉汁 柿とお米丸のポン菓子 牛乳	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの塩麩和え かき玉汁 柿とお米丸のポン菓子 牛乳	ごはん 柳川風煮 切干大根の和え物 ほうれん草ととうす揚げの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	ミネラルロール チキンソテートマトソースかけ ジャーマンポテト 小松菜ともやしのスープ しそひじきおにぎり お茶	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
30					
カレーライス ブロッコリーサラダ チーズ きな粉マカロニ 牛乳					