



2021年2月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：582kcal
 たんぱく質：21.7g
 脂質：18.4g
 食塩相当量：2.0g

- 旬の食材
 ・大阪しろな
 ・人参
 ・かぶ
 ・白菜
 ・白ねぎ
 ・大根
 ・いよかん



～「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。

※10日の食体験、26日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	☆節分☆		☆人参丸ごとデー☆	☆世界の料理☆	
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきサラダ 青菜ととうもろこしの味噌汁	おにっころライス 花野菜サラダ キャベツともやしのスープ	あんかけうどん ほうれん草のおかか和え パイン缶	人参ごはん ししゃもの人参葉衣揚げ 人参しりしり 玉葱と厚揚げの味噌汁	アローシュ・デ・フロココリー フランゴパッサリーニョ マヨネーザ ソパ 	醤油ラーメン 小松菜のナムル りんご
きな粉マカロニ 牛乳	ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	中華粥 お茶	焼きそば お茶	ポーロ・デ・フバ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
8	9	10	11	12	13
	☆予行演習☆	☆食体験：おべんとう☆	☆建国記念の日☆		
麦ごはん 白身魚の煮付け 和風サラダ ☆おこ汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳	韓国風ピラフ ほうれん草のナムル 豆腐としめじのスープ ジャムサンド 牛乳	ゆかりおにぎりとふりかけおにぎり チキンカツ たこウインナー・温野菜 オレンジ ふかし芋 牛乳		ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 いんげんのごま和え えのきとわかめのすまし汁 バレンタインケーキ 牛乳	☆生活発表会☆
15	16	17	18	19	20
			☆お誕生日会☆		
ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 えのきとほうれん草の味噌汁	ごはん 味噌おでん もやしの磯和え わかめと麩のすまし汁	ごはん ますのしょうゆバター焼き ひじき煮 ☆白ねぎと南瓜の豆乳味噌汁	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ	ミネラルロール かぶのシチュー グリーンサラダ りんご	かやくうどん 南瓜煮 チーズ
ポップコーン 牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ ぶどうジュース	おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	黒糖ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
	☆天皇誕生日☆			☆食育：大阪しろな☆	
アマランサスごはん 白身魚の香味焼き 高野豆腐煮 玉葱とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳		ごはん 豆腐入り玉子焼き キャベツの甘酢和え 小松菜とえのきのすまし汁 ココアちんすこう 牛乳	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆玉子入り中華コーンスープ 麩のラスクといよかん 牛乳	ごはん さばの塩焼き 大阪しろなの煮浸し ☆けんちん汁 フライドポテト 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ プチゼリー 紅茶ケーキ 牛乳
☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！					