



# 2021年11月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：623kcal  
 たんぱく質：23.2g  
 脂質：18.6g  
 食塩相当量：1.7g

旬の食材  
 ・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。

※19日の食育、26日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 白身魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え 玉葱と麩の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	三色そばろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) 人参しりしり 小松菜と厚揚げの味噌汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳	☆文化の日☆ 	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ミネストローネ 麩のラスクとりんご 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ ごはん 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜とささみの酢の物 大根とわかめの味噌汁 さつまのおいもスイーツ 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
8	9	10	11	12	13
ハヤシライス 春雨サラダ パイナップル	ごはん 麻婆豆腐 南瓜煮 もずくスープ	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き (付け合わせ：大和まな) ひじき煮 玉葱とさつま芋の味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め もやしの酢の物 南瓜とわかめの味噌汁	カオマンガイ 野菜サラダ しめじと小松菜のスープ 	味噌ラーメン 青のりポテト オレンジ
ポップコーン 牛乳	みたらしまカロニ 牛乳	ぎょうざの皮のピザ 牛乳	ボンデケーショ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バウムクーヘン 牛乳
15	16	17	18	19	20
☆七五三☆ 黒米ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き 彩り野菜の昆布和え 花麩とわかめの味噌汁 抹茶ケーキ 牛乳	ごはん 肉豆腐 大学芋 にゅうめん ちんすこう 牛乳	ごはん さばの塩焼き 小松菜の煮浸し かき玉汁 鬼まんじゅう 牛乳	ミネラルロール チキンソテーホワイトソース ジャーマンポテト 青菜ともやしのスープ いちごババロアと芋けんぴ (完了：きな粉マカロニ) 牛乳	☆食育：柿☆ きのこスパゲティ 大根サラダ 柿 ごま塩おにぎりと食べる煮干し お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 小松菜と麩の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	☆勤労感謝の日☆ 	☆和食の日☆ 麦ごはん ますのチャンチャン焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ 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	☆食体験：ホットドック☆ ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 豆腐とわかめのすまし汁 ホットドック 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ りんご 黒糖ケーキ 牛乳
29	30				
アマランサスごはん カラフトししゃもの塩焼き ひじきサラダ うす揚げと白菜の味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	☆お芋クッキング☆ ツナピラフ ほうれん草の炒め物 えのきと南瓜のスープ バナナヨーグルトとエースコイン お茶				