



2022年11月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：575kcal
 たんぱく質：21.9g
 脂質：16.5g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・しらす
 ・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。

※16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
	1	2	3	4	5
			☆文化の日☆		
	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 プリンとミニフィッシュ 牛乳	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 鬼まんじゅう お茶	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき納豆 もやしとわかめの味噌汁	三色そぼろ丼 (玉子・豚ミンチ・いんげん) 人参しりしり 小松菜と大根の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
7	8	9	10	11	12
カオマンガイ 花野菜サラダ しめじと小松菜のスープ 焼き芋 牛乳	カレーライス 春雨サラダ パイン缶 ジャムパン 牛乳	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 南瓜煮 玉葱と豆腐の味噌汁 五平もち お茶	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき納豆 もやしとわかめの味噌汁 ぎょうざの皮のピザ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 大和まなのナムル もずくスープ いちごババロアと柿 (完了：きな粉マカロニ) 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳
14	15	16	17	18	19
	☆七五三☆	☆食体験：きのこほくし☆		☆食育：しらす☆	
ごはん さばの味噌煮 キャベツのゆかり和え かき玉汁 ポップコーン 牛乳	黒米ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 花麩とわかめの味噌汁 りんごとチーズのケーキ 牛乳	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え 石狩汁 パンヨーグルトとエースコイン お茶	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ ほうれん草ともやしのスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	しらすごはん 肉豆腐 いんげんのツナ和え 小松菜とえのきの味噌汁 きな粉パン 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ 紅茶ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
	☆お米丸とふるさとめぐり☆	☆勤労感謝の日☆	☆和食の日☆	☆お誕生日会☆	
ハヤシライス 切干大根サラダ オレンジ クラッカーサンド 牛乳	玄米入りごはん 鶏肉の照り焼き 柿なます 麩ともやしの味噌汁 茶粥とぼりんこ お茶	麦ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 小松菜としめじのすまし汁 お祝いケーキ オレンジジュース	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 お祝いケーキ オレンジジュース	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー ハウムクーヘン 牛乳	
28	29	30			
		☆お芋クッキング☆			
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 小松菜と麩の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 豆腐とわかめのすまし汁 おにぎりとおしゃぶり お茶	ツナピラフ ほうれん草の炒め物 南瓜とえのきのスープ 麩のラスクとりんご 牛乳			