



# 2023年11月ランチメニュー



今月の栄養量 エネルギー：566kcal たんぱく質：20.6g 脂質：16.1g 食塩相当量：1.6g	旬の食材 ・人参 ・大和まな ・さつまいも ・大根 ・きのこ ・柿 ・りんご
--	---



～「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。

和食文化継承プロジェクト  
京都市健康プロジェクト

※17日の食育、14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
<b>今が旬！人参デー</b> 「ほごわやさしい」とは、和の食材の漢字を覚えやすく組み合わせた造語です。 ま 豆製品：豆腐 ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：人参、ごぼう、ピーマン さ 魚類：ちりめんじゃこ し しいたけ・きのこ類：しいたけ い いも類：さつまいも		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 五平もち お茶	ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり 玉葱と麩の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	☆文化の日☆ 	かやくうどん ブロッコリーのごま和え ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳
6	7	8	9	10	11
SDGs 和風カレー 春雨サラダ 黄桃缶 SDGs いちご/ハロアとミニフィッシュ 牛乳	<b>NEW</b> ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル もずくスープ ブルーベリージャムサンド 牛乳	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 南瓜煮 玉葱と白菜の味噌汁 麩のラスクと柿 牛乳	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 豆腐ドーナツ 牛乳	ツナピラフ ブロッコリーのおかか和え 小松菜と大根のスープ 焼き芋 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ ハウムクーヘン 牛乳
13	14	15	16	17	18
ごはん さばの味噌煮 キャベツのゆかり和え ほろれん草と玉葱のすまし汁 ポップコーン 牛乳	☆食体験：ラップおにぎり☆ ミートスパゲティ 花野菜サラダ もやしとコーンのスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	☆七五三☆ 黒米ごはん 鶏肉のパン粉焼き 彩り野菜の昆布和え 花麩と小松菜の味噌汁 アップルケーキ 牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜のツナ和え うす揚げと大根の味噌汁 メロントースト 牛乳	☆食育：人参☆ <b>今が旬！人参デー</b> 炊き込みごはん さつま芋とじゃこのかき揚げ きんぴらごぼう 豆腐とわかめの味噌汁 ココアヨーグルトとほりんこ お茶	醤油ラーメン 小松菜のナムル りんご 牛乳ケーキ 牛乳
20	21	22	23	24	25
ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ キャベツと人参の味噌汁 ごま塩おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 豆腐と青菜のすまし汁 豆乳きな粉餅 牛乳	☆おうたメニュー☆ ごはん 揚げないコロッケ コールスローサラダ 人参ともやしのスープ プリンとりんご 牛乳	☆勤労感謝の日☆ 	☆和食の日☆ 麦ごはん あじの南蛮漬け 高野豆腐煮 かき玉汁 きな粉マカロニ 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳
27	28	29	30	<b>今が旬！人参とさつまいも</b> 京都市京丹後市の「てんとうましばたけ」からオーガニックの人参とさつまいもが届きます！ 11月のごはんて登場！ どこで登場するか楽しみに待っててね！	
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 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとブチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	☆お芋クッキング☆ ハヤシライス ほろれん草とコーンのソテー パイン缶 クラッカーサンド 牛乳	カオマンガイ ブロッコリーの和え物 しめじと大和まなのスープ ハナナぶどうヨーグルト お茶		