



2023年6月ランチメニュー



～「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。

農林水産省
官民協働プロジェクト

今月の栄養量
エネルギー：377kcal
たんぱく質：14.5g
脂質：7.4g
食塩相当量：1.3g

- 旬の食材
- ・梅干し
 - ・きぬさや
 - ・セロリ
 - ・パイナップル



♪おばけなんてないさ♪
♪YouTube♪

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
			1	2
	<p>生産者と食卓をつなぐ</p> <p>新茶 お茶の美味しい季節に 宇治の新茶をお届け！</p> <p>あけみさんの玉葱スープ 野口ファーム「玉葱」 子どもたちがバクバク食べて くれるように美味しい野菜作りを されている淡路島の農家さんです！</p>		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 白菜と人参のスープ	☆虫歯予防デー献立☆ 発芽玄米ごはん 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草のしらす和え しめじとわかめの味噌汁
5	6	7	8	9
	☆食体験：野菜の型抜き☆	☆食育：新茶☆	SDGs	
ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 うす揚げと小松菜の味噌汁	ごはん ポークチャップ わかめとコーンのサラダ 豆腐と青菜のスープ	ごはん 豚肉のピーマン炒め もやし中華和え 大根と人参のスープ	新茶とゆかりのふりかけごはん 鶏肉と厚揚げの味噌煮 ブロッコリーの塩麹和え きぬさやと玉葱のすまし汁	きつねうどん 白菜のおかか和え パイナップル
12	13	14	15	16
			☆食育：梅干し（しそ）☆	
ごはん 白身魚の煮付け ほうれん草の納豆和え 麩と玉葱の味噌汁	ごはん 豚肉のバーベキューソテー マカロニサラダ 白菜ともやしのスープ	ごはん 柳川風煮 セロリとツナのごま和え 大根とわかめの味噌汁	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	梅ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜のお浸し にゅうめん
19	20	21	22	23
ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 玉葱とわかめの味噌汁	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え えのきとほうれん草の味噌汁	ウィナーピラフ ポテトサラダ あけみさんの玉葱スープ	ごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル コーンとわかめの中華スープ	ごはん チキン南蛮 キャベツの塩麹和え うす揚げと白菜の味噌汁
26	27	28	29	30
	☆おうたメニュー☆			
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 麩とほうれん草の味噌汁	イエローロールパン おばけシチュー ブロッコリーサラダ	ごはん カラフトししゃものムニエル 春雨サラダ もやしと小松菜のスープ	麦ごはん 豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え かき玉汁	豚丼 胡瓜とちくわの梅のり和え じゃが芋と白菜の味噌汁