



# 2021年7月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：578kcal  
 たんぱく質：21.4g  
 脂質：16.5g  
 食塩相当量：1.7g

旬の食材  
 ・なす  
 ・とうもろこし  
 ・オクラ  
 ・ピーマン  
 ・ゴーヤ  
 ・トマト  
 ・すいか



～「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。

なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2 キッドピクス	3
			避難訓練	宿泊保育 →	
		※特に記載のない日は「白ご飯」がつかます	鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 玉葱と麩の味噌汁 ちんすこう 牛乳	アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き キャベツの甘酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 ブルーケーキ 牛乳	そばろ丼 貝だくさん味噌汁 ハッピーターンとプチゼリー 牛乳
5	6	7	8	9	10
	歯科検診	体育遊び ☆七夕☆		キッドピクス	
麦ごはん 白身魚の塩麴焼き 切干大根煮 豆腐と青菜の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜としめじの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	七夕そうめん 竹輪のマヨ醤油炒め 星のポテト しそひじきおにぎりと小魚 お茶	カラフトししゃものごま揚げ 乳児まで：白身魚のごま揚げ ほうれん草のお浸し 切干大根とうす揚げの味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	豆腐の肉味噌かけ キャベツのゆかり和え えのきとわかめのすまし汁 ゆでとうもろこしとチーズ 牛乳	ツナチャーハン 貝だくさんスープ ぱりんこたらムネ 牛乳
12	13	14	15	16キッドピクスありません	17
		体育遊びありません		内科検診 ☆食育：ゴーヤ☆	
ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ ココアケーキと小魚 牛乳	麻婆茄子 小松菜のナムル 春雨スープ 麩のラスクとすいか 牛乳	あじの竜田揚げ おくらの納豆和え 大根とキャベツの味噌汁 メイプルプリンとハッピーターン 牛乳	肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 うす揚げとしめじの味噌汁 はちみつトースト 牛乳	ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 玉葱と白菜の味噌汁 パインヨーグルトとウエハース お茶	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ ばかうけとミニフィッシュ 牛乳
19	20	21	22	23	24
		体育遊び	☆海の日☆ (休園)	☆スポーツの日☆ (休園)	
豚肉の生姜炒め 大学かぼちゃ 青菜と玉葱の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	白身魚の煮付け いんげんの和え物 厚揚げと小松菜の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ りんごゼリーとビスケット 牛乳		東京オリンピック開会  牛乳	豚丼 貝だくさん味噌汁 源氏パイとプチゼリー 牛乳
26	27	28	29	30	31
	☆食体験：ピーマンの種とり☆ <b>NEW</b>	体育遊びありません		キッドピクス	
さばの塩焼き ひじき煮 麩とほうれん草の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	鶏肉の梅酢唐揚げ 白菜の磯和え しめじと南瓜の味噌汁 ココアトースト 牛乳	チンジャオロース 青のりポテト わかめと豆腐と麦のスープ 冷やしうどん お茶	牛肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの酢の物 小松菜と大根のすまし汁 カレー蒸しパン 牛乳	ミネラルロール 夏野菜のチキンピーズ グリーンサラダ バナナ わらび餅 牛乳	焼きめし 貝だくさん味噌汁 牛乳ケーキ 牛乳