



2022年7月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：570kcal
 たんぱく質：21.3g
 脂質：15.7g
 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。
 食料支援部
 国民食育プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>減農薬で、美味しい野菜作りをされている「大阪府和泉市」にある農園です！</p> <p>苗植えや収穫の様子はこちら →</p>	<p>生産者と食事をつなぐ</p> <p>にしかわ農園の「なす」</p> <p>KIDSSMILE.SYOKUIKU</p>			キッドピクス ☆宿泊保育☆ →	
					焼きそば いんげんのツナマヨ和え 豆腐と青菜の味噌汁 ブルーンケーキ 牛乳
4	5	6	7	8	9
	☆お米丸とふるさとめぐり：半夏生☆	体育遊び	避難訓練 ☆七夕☆	キッドピクス	
さばの竜田揚げ 白菜のゆかり和え うす揚げと麩の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	たこめし 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜としめじの味噌汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え えのきとわかめのすまし汁 豆乳ココア餅 NEW 牛乳	七夕そうめん ピーマンと竹輪の甘辛炒め パイン缶 しそひじきおにぎりと食べる煎干し お茶	鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 じゃが芋ともやしの味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ぼんち揚げとミニフィッシュ 牛乳
11	12	13	14	15	16
		体育遊び		キッドピクス(7/29振替分) ☆食育：ゴーヤ☆	
ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ コーンフレーク 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 クラッカーサンド 牛乳	白身魚の煮付け オクラの納豆和え 豚汁 プリンとエースコイン 牛乳	麻婆茄子 小松菜のナムル 春雨スープ 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 具だくさんスープ 牛乳ケーキ 牛乳
18	19	20	21	22	23
☆海の日☆ (休園)		体育遊び		キッドピクス	
	さばのごまだれ焼き 小松菜のお浸し 麩とわかめの味噌汁 わらび餅 牛乳	白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐とキャベツの味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	豚肉の生姜炒め 青のりポテト 青菜と玉葱のすまし汁 豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐入り玉子焼き ほうれん草のごま和え しめじと南瓜の味噌汁 ココアトースト 牛乳	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 満月ボンとラムネ 牛乳
25	26	27	28	29	30
	☆食体験：ピーマンの種とり☆	体育遊びありません		キッドピクスありません ☆お米丸とふるさとめぐり☆	
幼児：カラフトししゃものパン粉焼き 乳児：白身魚のパン粉焼き ひじき煮 切干大根とうす揚げの味噌汁 ココアポップコーン 牛乳	鶏肉の梅酢唐揚げ 白菜の磯和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 金魚すくいゼリーとビスケット 牛乳	チンジャオロース 大学かぼちゃ わかめとしめじと麦のスープ 冷やしうどん お茶	アマランサスごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしのごま酢和え 小松菜と大根のすまし汁 カレー蒸しパン 牛乳	夏野菜の子キンピンス グリーンサラダ パナナ 明石焼き風 お茶	麻婆丼 具だくさんスープ 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳