



# 2022年8月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：564kcal  
 たんぱく質：20.6g  
 脂質：15.6g  
 食塩相当量：1.5g

旬の食材  
 ・ゴーヤ  
 ・胡瓜  
 ・なす  
 ・ピーマン  
 ・南瓜  
 ・すいか  
 ・トマト



～「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

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ かき玉汁 水信玄餅風 牛乳	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜のお浸し じゃが芋としめじの味噌汁 お好み焼き お茶	体育遊びありません 冷麺 ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ おにぎりとしぱーの甘辛煮 お茶	避難訓練 ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め 玉葱と青菜のすまし汁 フルーツヨーグルトとビスコ お茶	ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え わかめと豆腐のスープ レモントースト 牛乳	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 パウムクーヘン 牛乳
8	9	10	11	12	13
ごはん 白身魚の塩麹焼き 高野豆腐煮 わかめと麩の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん ふわふわがんものあんかけ キャベツのおかか和え 小松菜と玉葱の味噌汁 チーズパン 牛乳	体育遊びありません ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーのごま和え いとこ汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆山の日☆ 	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根と人参の味噌汁 源氏パイとラムネ 牛乳	お盆特別保育 ツナピラフ 具だくさんスープ 満月ボンとプチゼリー 牛乳
15	16	17	18	19	20
お盆特別保育 ハヤシライス 春雨サラダ チーズ クラッカーサンド 牛乳	ごはん 幼児：カラフトししゃもの唐揚げ 乳児：白身魚の唐揚げ いんげんと蒸し大豆のごま酢和え トマトとオクラの味噌汁	体育遊びありません ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ 中華スープ フルーツポンチ 牛乳	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 えのきと小松菜のすまし汁 オレンジゼリーとエースコイン 牛乳	キッドピクス ごはん 肉じゃが わかめとコーンの酢の物 しめじと厚揚げの味噌汁 ココアヨーグルトとたべっこベビー お茶	源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
22	23	24	25	26	27
ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 小松菜の納豆和え 玉葱と白菜の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え わかめともやしの味噌汁 かやくおにぎり食べる煮干し お茶	体育遊びありません アマランサスごはん チーズミートなす 野菜サラダ 大根とほうれん草のスープ プリンとウエハース 牛乳	☆食育：トマト☆ ごはん 肉豆腐 ひじきと大豆煮 えのきとキャベツの味噌汁 トマトジャムサンド 牛乳	☆お米丸とふるさとめぐり☆ 冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 黄桃缶 村雨と満月ボン 牛乳	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 ハッピーターンとラムネ 牛乳
29	30	31			
キーマカレー ひじきサラダ オレンジ わらび餅 牛乳	☆プールしまい☆ ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 胡瓜の和え物 えのきとほうれん草の味噌汁 麩のラスクとすいか 牛乳	☆野菜の日☆ ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ 豆腐と青菜のスープ 野菜蒸しパン 牛乳			