



2024年6月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：567kcal
 たんぱく質：21.1g
 脂質：15.2g
 食塩相当量：1.7g

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



～「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。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
					1
	生産者と食卓をつなぐ		今が旬! 春大根		
トマトとブロッコリーの彩りサラダ 大阪府堺市 今野農園 減農薬・無化学肥料栽培の桃太郎トマトを使用しています!	玉葱スープ 野口ファーム「玉葱」 子どもたちがパクパ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!		京都府京丹後市の『てんとうむしばたけ』からオーガニックの春大根が届きます! 6月の給食で登場するよ!		そぼろ丼 具だくさん味噌汁 エースコイン 牛乳
3	4	5	6	7	8
	☆虫歯予防デー献立☆	体育遊び	5歳児交流(地域)	キッドピクス	
鶏肉の味噌焼き キャベツのツナ和え 大根とほうれん草のすまし汁 クラッカーサンド 牛乳	大豆とごぼうのカレー ひじきサラダ オレンジ ポップコーンとおしゃぶり昆布 牛乳	きつねうどん 青菜のポン酢和え パイナップル おにぎりと食べる煮干し 牛乳	カラフトししゃものムニエル トマトとブロッコリーの彩りサラダ 白菜と人参のスープ フルーツポンチ 牛乳	肉じゃが ほうれん草の磯和え 厚揚げと切干大根の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ウインナーピラフ 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳
10	11	12	13	14	15
		体育遊び	避難訓練	キッドピクス	
白身魚のしょうゆバター焼き 小松菜の煮浸し 麩と大根の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	豚肉と厚揚げの味噌煮 もやしの甘酢和え きぬさやと玉葱のすまし汁 きな粉パン 牛乳	豆腐入り玉子焼き(あん付き) ブロッコリーのおかか和え もやしとわかめの味噌汁 しょうゆだれの五平もち 牛乳	☆食体験: キャベツちぎり☆ 白身魚のねぎマヨ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜と南瓜の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	アマランサスごはん 豚肉のバーベキューソテー 春大根サラダ ほうれん草とじゃが芋のスープ マスカットゼリーとぼかうけ 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 ハッピーターンとミニフィッシュ 牛乳
17	18	19	20	21	22
	☆食育: 梅干し(しそ)☆	体育遊び	歯科検診(9時半～)	内科検診(10時～)	
さばのおろし煮 ほうれん草のゆかり和え うす揚げと玉葱の味噌汁 バインヨーグルトと芋けんぴ お茶	梅ごはん 鶏肉の塩麹焼き 人参しりしり そうめんの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ポークチャップ ポテトサラダ えのきとキャベツのスープ バナナケーキ 牛乳	☆お楽しみ昼食☆ チキン南蛮 小松菜のおかか和え 豆乳味噌汁 シュガートースト 牛乳	キッドピクスありません 肉豆腐 セロリとツナのごまマヨ和え 麩とほうれん草のすまし汁 ゆかりおにぎりと食べる煮干し 煎茶(つくし組～幼児) 牛乳	豚丼 具だくさん味噌汁 ビスコ 牛乳
24	25	26	27	28	29
	キッドピクス(1/2分)	体育遊び	プール開き	みなつき ほうれん草 水無月の滅	
		☆世界の料理☆		キッドピクス	
鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 玉葱スープ きな粉マカロニ 牛乳	麻婆厚揚げ ほうれん草のナムル 玉子スープ じゃこマヨトースト 牛乳	アクアパッツァ ブロッコリーサラダ 小松菜と豆腐のスープ 麩のラスクとりんご 牛乳	豚肉のビーフン炒め 青のりポテト もやしとコーンのスープ あじさいゼリーとウエハース 牛乳	夏越しごはん(かき揚げ丼) 胡瓜とちくわの梅のり和え 白菜と人参の味噌汁 幼児: 水無月 乳児まで: わかめおにぎり 牛乳	ひじきチャーハン 具だくさんスープ 雪の宿 牛乳