



# 2024年7月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：588kcal  
 たんぱく質：22.0g  
 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。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	花火教室(5歳児)	体育遊び	避難訓練	キッドピクス	
	麦ごはん			☆七夕☆	
白身魚の塩麹焼き	豆腐の肉味噌かけ	鶏肉のパン粉焼き	あじの竜田揚げ	七夕そうめん	焼き鳥丼
切干大根煮	キャベツの甘酢和え	花野菜サラダ	白菜のお浸し	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	具だくさん味噌汁
玉葱とわかめの味噌汁	えのきと小松菜のすまし汁	ほうれん草としめじのスープ	じゃが芋ともやしの味噌汁	パイン缶	
ポテトのマヨドレ焼き	クッキー	豆乳ココア餅	シュガートースト	しそひじきおにぎり食べる煎干し	ぼんち揚げ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
8	9	10	11	12	13
		体育遊び		☆5歳宿泊保育	
				キッドピクス	
鶏肉の照り焼き	肉じゃが	ゴーヤチャンプルー	白身魚の煮付け	麻婆茄子	スパゲティナポリタン
大豆の五目煮	ほうれん草とコーンの炒め物	ひじきサラダ	オクラの納豆磯和え	小松菜のナムル	具だくさんスープ
キャベツと麩の味噌汁	うす揚げとしめじの味噌汁	玉葱と小松菜の味噌汁	大根と人参の味噌汁	春雨スープ	
ピーチヨーグルトとウエハース	わらび餅(れんげまできな粉マカロコ)	クラッカーサンド	黒糖蒸しパン	コーンフレーク	ぼたぼた焼き
お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15	16	17	18	19	20
☆海の日☆	☆食体験：ピーマンの種とり☆	体育遊び		キッドピクス	☆なかよしひろば☆
(休園)		アマランサスごはん		☆食育：とうもろこし☆	(地域児童対象)
	カラフトししゃものカレームニエル	チンジャオロース	とり天丼 <b>NEW</b>	豆腐入り玉子焼き(あん付き)	焼きめし
	ほうれん草のゆかり和え	大学かぼちゃ	キャベツのおかか和え	小松菜のごま和え	具だくさん味噌汁
	麩とわかめの味噌汁	わかめとえのきのスープ	厚揚げと大根の味噌汁	しめじとじゃが芋の味噌汁	
	ブルーベリーケーキ	フルーツボンチ	ぶどうゼリーとビスケット	麩のラスクとゆでとうもろこし	源氏パイとミニフィッシュ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
22	23	24	25	26	27
		体育遊びありません	☆世界の料理☆	キッドピクスありません	☆びよびよひろば☆
				<b>SDGs</b>	(地域児童対象)
さばのごまだれかけ	豚肉と厚揚げのしぐれ煮	夏野菜の子キンピーンズ	豚肉のバーベキューソテー	鶏肉の梅酢唐揚げ	そぼろ丼
ひじき煮	もやしの酢の物	グリーンサラダ	ジャーマンポテト	白菜の磯和え	具だくさん味噌汁
切干大根とうす揚げの味噌汁	小松菜と大根のすまし汁	バナナ	ほうれん草とコーンのスープ	豆腐とキャベツの味噌汁	
カレーポテト	きな粉マカロニ	冷やしうどん	ケーキサレ	ブルーベリージャムサンド	マリー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
29	30	31		<p>今が旬! <b>じゃが芋</b> </p> <p>京都府京丹後市の 『てんとうむしばたけ』から オーガニックのじゃが芋が届きます! 7月の給食で登場するよ!</p>	
		体育遊びありません			
鶏肉のレモン醤油焼き	夏野菜カレー	焼きそば			
高野豆腐煮	ブロッコリーサラダ	いんげんのツナマヨ和え			
玉葱と麩の味噌汁	オレンジ	厚揚げと小松菜の味噌汁			
金魚すくいゼリーとビスコ	ココアポップコーンと食べる煎干し	おにぎりとしるべりの甘辛煮			
牛乳	牛乳	お茶			