

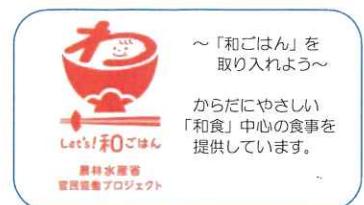


2024年7月ランチメニュー



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」を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	キッズピクス	
	麦ごはん			☆七夕☆	
白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 玉葱とわかめの味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え えのきと小松菜のすまし汁 クッキー 牛乳	鶏肉のパン粉焼き 花野菜サラダ ほうれん草としめじのスープ 豆乳ココア餅 牛乳	あじの竜田揚げ 白菜のお浸し じゃが芋ともやしの味噌汁 シュガートースト 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煮干し 牛乳	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 ぼんち揚げ 牛乳
8	9	10	11	12	13
		体育遊び		☆5歳宿泊保育	
				キッズピクス	
鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 キャベツと麩の味噌汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	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 わらび餅(れんげまできな粉マカロニ) 牛乳	ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 玉葱と小松菜の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	白身魚の煮付け オクラの納豆磯和え 大根と人参の味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	麻婆茄子 小松菜のナムル 春雨スープ コーンフレーク 牛乳	スペゲティナポリタン 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳
15	16	17	18	19	20
☆海の日☆ (休園)	☆食体験: ピーマンの種とり☆	体育遊び		キッズピクス	☆なかよしひろば☆ (地域児童対象)
		アマランサスごはん		☆食育: とうもろこし☆	
	カラフトししゃものカレームニエル ほうれん草のゆかり和え 麩とわかめの味噌汁 ブルーンケーキ 牛乳	チンジャオロース 大学かぼちゃ わかめとえのきのスープ フルーツポンチ 牛乳	とり天丼 NEW キャベツのおかか和え 厚揚げと大根の味噌汁 ぶどうゼリーとビスケット 牛乳	豆腐入り玉子焼き(あん付き) 小松菜のごま和え しめじとじゃが芋の味噌汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
22	23	24	25	26	27
		体育遊びありません	☆世界の料理☆	キッズピクスありません	☆びよびよひろば☆ (地域児童対象)
さばのごまだれがけ ひじき煮 切干大根とうす揚げの味噌汁 カレー ポテト 牛乳	豚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 きな粉マカロニ 牛乳	夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ バナナ 冷やしうどん 牛乳	豚肉のバーベキューソテー ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのスープ ケーキサレ 牛乳	鶏肉の梅酢唐揚げ 白菜の磯和え 豆腐とキャベツの味噌汁 ブルーベリージャムサンド 牛乳	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 マリー 牛乳
29	30	31			
		体育遊びありません			
鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 玉葱と麩の味噌汁 金魚すくいゼリーとビスコ 牛乳	夏野菜カレー ブロッコリー サラダ オレンジ ココアポップコーンと食べる煮干し 牛乳	焼きそば いんげんのツナマヨ和え 厚揚げと小松菜の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶			

