



2025年7月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：544kcal
たんぱく質：21.5g
脂質：15.7g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・なす
・とうもろこし
・オクラ
・ピーマン
・ゴーヤ
・すいか
・じゃが芋
(ピオーラピッツ)



「きんぎょがにげた」作/絵：五味 太郎 福音館書店



～「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
	プール開き 麦ごはん 白身魚の塩麹焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	焼きそば 大学かぼちゃ 厚揚げと小松菜の味噌汁 おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	避難訓練 鶏むね肉のパン粉焼き 花野菜サラダ じゃが芋と白菜のスープ 冷やしうどん 牛乳	キッドピクス ☆5歳児宿泊保育☆ あじの西京焼き 小松菜の和え物 南瓜ともやしのすまし汁 ブルーケーキ 牛乳	
7	8	9	10	11	12
☆七夕☆		☆ものがたりメニュー☆		体育遊び	
七夕ちらし ピーマンと竹輪の甘辛炒め 花麩とわかめのすまし汁 七夕そうめん 牛乳	鶏肉の照り焼き 五目煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 カレーポテト 牛乳	麻婆茄子 もやしのナムル 春雨スープ きんぎょのジャムサンド 牛乳	麦ごはん 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 おにぎり食べる煮干し 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 フルーツポンチ 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ハッピーターン 牛乳
14	15	16	17	18	19
				キッドピクス ☆食育：とうもろこし☆ ☆食体験：とうもろこしの皮むき☆	
麦ごはん カラフトししゃもの塩焼き ほうれん草のゆかり和え 玉葱とうす揚げの味噌汁 コーンフレーク 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 キャロット蒸しパン 牛乳	とり天丼 キャベツのおかか和え そうめんの味噌汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	豆腐入り玉子焼き(あん付き) 小松菜のごま和え 白菜とじゃが芋の味噌汁 わらび餅(けんげまできな粉マカロコ) 牛乳	豚肉のバーベキューソテー 麦ごはん/ジャーマンポテト 人参とほうれん草のスープ 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 牛乳
21	22	23	24	25	26
海の日 (休園)				体育遊びありません	
		麦ごはん SDGs		アマランサスごはん	
	さばのごまだれかけ ひじき煮 わかめとじゃが芋の味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳	鶏肉の梅酢唐揚げ ほうれん草の磯和え ごぼうと玉葱の味噌汁 シュガートースト 牛乳	豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え 小松菜と麩のすまし汁 水信玄餅風 牛乳	チンジャオロース ポテトサラダ わかめとえのきと麦のスープ すいかとばりんこ 牛乳	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 雪の宿 牛乳
28	29	30	31		
				今が旬! じゃが芋 京都市京丹後市の 『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!	
鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐の五目煮 玉葱と麩の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	麦ごはん/肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 うす揚げと豆腐の味噌汁 クッキー 牛乳	ハヤシライス あじナゲット NEW 黄桃缶 黒糖蒸しパン 牛乳	夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ オレンジ ココアプリン 牛乳		