



# 2026年7月ランチメニュー(3歳児以上)



今月の栄養量  
 エネルギー：570kcal  
 たんぱく質：22.8g  
 脂質：17.1g  
 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)



～「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 ☆5歳宿泊保育☆	4
		ごはん コマイのコーンマヨ焼き 切干大根煮 厚揚げと白菜の味噌汁 ココアトースト 牛乳	避難訓練 ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き 花野菜サラダ ほうれん草としめじのスープ わらび餅 牛乳	キッドピクス 麦ごはん 豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え えのきとわかめのすまし汁 麩のラスクと食べる煮干し 牛乳	スバゲティナポリタン 具だくさんスープ 満月ボン 牛乳
6	7	8	9	10	11
	☆七夕☆			体育遊び	
ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のゆかり和え モロヘイヤと豆腐の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	七たちらし ピーマンと竹輪の甘辛炒め 花麩とわかめのすまし汁 七たそうめん 牛乳	ごはん 麻婆茄子 もやしのナムル 春雨スープ ピーチヨーグルトとウエハース お茶	麦ごはん あじの香味焼き オクラの納豆和え 大根と人参の味噌汁 黒糖蒸しパンと食べる煮干し 牛乳	ごはん ゴーヤチャンブルー ひじきサラダ 玉葱と小松菜の味噌汁 おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 ハッピーターン 牛乳
13	14	15	16	17	18
				体育遊び	
麦ごはん カラフトししゃもの和風マリネ 大豆の五目煮 麩とわかめの味噌汁 コーンフレークと食べる煮干し 牛乳	ごはん 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 水信玄餅風 牛乳	とり天丼 キャベツのおかか和え うす揚げと玉葱の味噌汁 ゆでとうもろこしとほんち揚げ 牛乳	アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き 小松菜のごま和え しめじとじゃが芋の味噌汁 冷やしうどん 牛乳	麦ごはん 豚肉のバーベキューソーテー ジャーマンポテト 人参とほうれん草のスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 源氏パイ 牛乳
20	21	22	23	24	25
海の日		☆食体験：ドレッシング作り☆		体育遊びありません	
	麦ごはん さばのごまだれかけ ひじき煮 モロヘイヤと厚揚げの味噌汁 豆乳きな粉餅と食べる煮干し 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ パイン缶 ジャムサンド 牛乳	ごはん 鶏肉の梅酢唐揚げ ほうれん草の磯和え ごぼうと人参の味噌汁 抹茶あずき蒸しパン カルピス	アマランサスごはん 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 プリンとばかうけ 牛乳	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 雪の宿 牛乳
27	28	29	30	31 ☆お米丸とご当地めぐり☆	
ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 玉葱と麩の味噌汁 カレーポテト 牛乳	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 うす揚げとわかめの味噌汁 セサミケーキ 牛乳	☆食育：すいか☆ すいか割り (幼児のみ) 白身魚の塩麹焼き 白菜の納豆和え じゃが芋ともやしの味噌汁 ポップコーンとすいか 牛乳	ごはん 夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ バナナ クリームスープスパゲティ 牛乳	キッドピクス 小倉焼きうどん あじナゲット 大根と小松菜の味噌汁 しそひじきおにぎりと食べる煮干し 牛乳	 <p>京都府京丹後市の『てんとうむしぼたけ』からオーガニックのジャガ芋が届きます！7月の給食で登場するよ！</p>