



2023年7月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：562kcal
 たんぱく質：20.5g
 脂質：16.2g
 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
 - ・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。

※19日の食育、25日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
					スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ ビスコ 牛乳
3	4	5	6	7	8
ごはん 白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	ツナピラフ コールスローサラダ もやしとしめじのスープ シュガートースト 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトとブロッコリーの彩りサラダ 小松菜と人参の味噌汁 プリンとすいか 牛乳	麦ごはん 豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢和え えのきと青菜のすまし汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	☆七夕☆ 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 お茶	☆夏祭り☆
10	11	12	13	14	15
チキンカレー ブロッコリーサラダ みかん缶 豆乳ココア餅 牛乳	ごはん 麻婆茄子 もやしのナムル 春雨スープ 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え さつま芋と大根の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 うす揚げとしめじの味噌汁 ブルーベリークラッカーサンド 牛乳	ごはん 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 パインヨーグルトとぼたぼた焼き お茶	味噌ラーメン 小松菜のナムル パナナ 黒糖ケーキ 牛乳
17	18	19	20	21	22
☆海の日☆ 	ごはん カラフトししゃものパン粉焼き ほうれん草のゆかり和え 麩とわかめの味噌汁 わらび餅 牛乳	☆食育：トマト☆ ごはん 冷しゃぶ 青のりポテト 青菜と玉葱のすまし汁 トマトジャムサンド 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 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ とんかつ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	かやくうどん さつま芋煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
ごはん さばのごまだれかけ ひじき煮 切干大根とうす揚げの味噌汁 金魚すくいゼリーとハッピーターン 牛乳	☆食体験：ピーマンの種とり☆ ごはん 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 ポップコーン 牛乳	ごはん チンジャオロース 大学芋 わかめとしめじと麦のスープ 冷やしうどん お茶	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの酢の物 ほうれん草と大根のすまし汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	☆おうちメニュー☆ ごはん 夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ パナナ ポタンクッキー 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 りんご 紅茶ケーキ 牛乳
31					
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 いちごアイスとばりんこ お茶					