



# 2022年7月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：578kcal  
 たんぱく質：22.0g  
 脂質：17.8g  
 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。

※15日の食育、26日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				☆お米丸とふるさとめぐり：半夏生☆	☆夏祭り☆
				たこめし 白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐と青菜の味噌汁 ジャムパン 牛乳	
4	5	6	7	8	9
			☆七夕☆		
ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじき煮 玉葱と麩の味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳 <b>NEW</b>	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのごま和え 小松菜としめじの味噌汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	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 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	七夕そうめん ピーマンと竹輪の甘辛炒め パイン缶 おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜の磯和え じゃが芋ともやしの味噌汁 金魚すくいゼリーとビスコ 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 りんご 黒糖ケーキ 牛乳
11	12	13	14	15	16
				☆食育：ゴーヤ☆	
チキンカレー ブロッコリーサラダ 黄桃缶 わらび餅 牛乳	ごはん 肉じゃが <b>切干大根サラダ</b> うす揚げとしめじの味噌汁 チーズパン 牛乳	ふりかけごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え 豚汁 プリンとすいか 牛乳	ごはん 麻婆茄子 <b>ブロッコリーのナムル</b> 春雨スープ 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 玉葱と白菜の味噌汁 パインヨーグルトとエースコイン お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 紅茶ケーキ 牛乳
18	19	20	21	22	23
☆海の日☆				☆お誕生日会☆	
	ごはん さばのごまだれ焼き <b>いんげんのお浸し</b> 麩とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き <b>キャベツのおかか和え</b> しめじと南瓜の味噌汁 ココアトースト 牛乳	ごはん 冷しゃぶ 青のりポテト 青菜と玉葱のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	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 オレンジジュース	味噌ラーメン <b>切干大根のナムル</b> オレンジ 牛乳ケーキ 牛乳
25	26	27	28	29	30
	☆食体験：ピーマンの種とり☆			☆お米丸とふるさとめぐり☆	
ごはん カラフトししゃものパン粉焼き 高野豆腐煮 切干大根ととうす揚げの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん <b>SDGs</b> 鶏肉の梅唐揚げ 白菜のゆかり和え 豆腐とキャベツの味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ごはん チンジャオロース 大学かぼちゃ わかめとしめじと麦のスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ツナチャーハン グリーンサラダ <b>白菜とえのきのスープ</b> 満月ボンとゼリー 牛乳	ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 小松菜の和え物 麩と大根のすまし汁 明石焼き風 お茶	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ パウムクーヘン 牛乳

※赤字はペーパー配布のものより変更となりました。