



30年7月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：626Kcal
 たんぱく質：22.2g
 脂質：18.8g
 塩分：1.9g

- 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



～五感を知ろう～
 五感を使って味わう
 献立にはマークが
 ついています。
 今月は
 『味わう・舌で感じよう』
 他にもあるかな？

新田保育園

12日の食体験、26日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
				☆七夕☆	
ごはん 豆腐入り卵焼き ほうれん草のお浸し 麩とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 白菜の磯和え 玉葱ともすくの味噌汁	ごはん さばの塩焼き ひじきサラダ キャベツとしめじのスープ	ごはん 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋のそぼろ煮 もやしとうす揚げの味噌汁	七夕ちらし たんざくサラダ 豆腐とおくらのすまし汁	夏祭り
プリンとオレンジ 牛乳	じゃがバター 牛乳	豆乳ミルク餅 牛乳	シュガートースト 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	
9	10	11	12	13	14
			☆食体験：冷麺のトッピング☆		
ごはん カラフトししゃものごま揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	アマランサスごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根とうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 青菜と玉葱のすまし汁	冷麺 竹輪のマヨ醤油炒め バナナ しそひじきおにぎり お茶	ごはん ゴーヤチャンプルー 大学かぼちゃ 玉葱と白菜の味噌汁	ひじきスパゲティ 貝だくさんスープ バナナ ホワイトミルク 牛乳
黒糖蒸しパン 牛乳	オレンジゼリーとほたは焼 牛乳	わらび餅 牛乳		クラッカーサンド 牛乳	
16	17	18	19★お誕生日会	20	21
☆海の日☆					
	チキンカレー ブロッコリーサラダ オレンジ 冷やしそうめん お茶	ごはん 白身魚の煮付け キャベツの甘酢和え 麩とほうれん草の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	ごはん あじの竜田揚げ オクラの和えもの 豆腐とキャベツの味噌汁 ぶどうゼリーとカルルス 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 チーズ レモンフラワー 牛乳
23	24	25	26	27	28
	☆お米丸と日本めぐり☆		☆食育：なす☆		
麦ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 玉葱とほうれん草の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	たこ飯風炊き込みごはん 豆腐となすの田楽 南瓜のごま和え アオサ汁 伊勢うどん風 お茶	ごはん 鮭のしょうゆバター焼き ひじきの五目煮 キャベツとしめじの味噌汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	ごはん 麻婆茄子 小松菜のナムル わかめと人参のスープ ちんすこう 牛乳	ミネラルロール 夏野菜のチキンピーンズ ごぼうサラダ すいか おにぎり食べる煮干し お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー メロンパン 牛乳
30	31				
ごはん 白身魚の塩麹焼き 白菜のゆかり和え ほうれん草と南瓜の味噌汁 フルーツヨーグルトとエースコイン お茶	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 海藻サラダ しめじと大根のすまし汁 ポップコーン 牛乳				