



# 2019年7月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：586Kcal  
 たんぱく質：21.5g  
 脂質：17.2g  
 塩分：1.7g

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。

新田保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶	ごはん 豆腐入り卵焼き 白菜のゆかり和え 玉葱とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 しめじと麩の味噌汁	ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 もやしとキャベツの味噌汁	☆七夕☆ 七夕ちらし たんざくサラダ 春雨とおくらのすまし汁	夏祭り 
豆乳ミルク餅 お茶	ちんすこう 牛乳	ぶどうゼリーとほんちあげ 牛乳	シュガートースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	
8	9	10	11	12	13
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 切干大根とうす揚げの味噌汁	ごはん 肉野菜炒め ひじきサラダ 豆腐と大根のスープ	アマランサスごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し もやしとわかめの味噌汁	冷麺 竹輪のマヨ醤油炒め バナナ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツの甘酢和え 厚揚げと玉葱の味噌汁	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー
ブルーケーキ 牛乳	プリンとすいか 牛乳	わらび餅 牛乳	しそひじきおにぎり お茶	クラッカーサンド 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
15	16	17	18	19	20
☆海の日☆ 	ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と麩のすまし汁 冷やしそうめん お茶	☆食育：ゴーヤ☆ 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 じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん 麻婆茄子 小松菜のナムル わかめのスープ フルーツヨーグルトとエースコイン お茶	ごはん あじの竜田揚げ おくらの納豆和え 人参とキャベツの味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
麦ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 玉葱と青菜の味噌汁	ごはん 白身魚の塩麹焼き 白菜の磯和え わかめと南瓜の味噌汁	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティ-サラダ ブロッコリーとフチトマト コンソメスープ	☆食体験：ピーマンの種とり☆ ごはん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え さつま芋とえのきの味噌汁	ごはん チンジャオロース 胡瓜の酢の物 卵スープ	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ
きな粉マカロニ 牛乳	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ オレンジジュース	りんごゼリーとぼたぼた焼き 牛乳	ポップコーン 牛乳	黒糖ケーキ 牛乳
29	30	31			
☆キッズアニマルランド☆ ごはん ますの香味焼き ひじき煮 小松菜としめじの味噌汁 ウシ蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 青のりポテト ほうれん草ともやしのスープ 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	ミネラルロール 夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ オレンジ おにぎりと食べる煮干し お茶			