



2021年7月ランチメニュー



～「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。
 農林水産省 官民協働プロジェクト

今月の栄養量
 エネルギー：384kcal
 たんぱく質：14.5g
 脂質：8.9g
 食塩相当量：1.4g

旬の食材
 ・なす ・トマト
 ・とうもろこし・すいか
 ・オクラ
 ・ピーマン
 ・ゴーヤ

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
			1	2
			☆食体験：ピーマンの種とり☆	
			ミネラルロール 夏野菜のチキンビーンズ グリーンサラダ オレンジ	ごはん チンジャオロース 青のりポテト 春雨スープ
5	6	7	8	9
		☆七夕☆		
ごはん 白身魚の塩麹焼き ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 青菜とえのきの味噌汁	七夕そうめん ピーマンと竹輪の甘辛炒め 星のポテト	カレーライス ひじきサラダ すいか	ごはん NEW 鶏肉の梅酢唐揚げ いんげんの和え物 しめじと南瓜の味噌汁
12	13	14	15	16
	☆食育：ゴーヤ☆			
ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 切干大根煮 麩とほうれん草の味噌汁	ごはん 麻婆茄子 小松菜のナムル わかめと豆腐と麦のスープ	ごはん ゴーヤチャンプルー ブロッコリーサラダ 玉葱と白菜の味噌汁	麦ごはん 手作り煮込みハンバーグ コールスローサラダ ほうれん草とコーンのスープ	ごはん あじの竜田揚げ おくらの納豆和え 大根とキャバツの味噌汁
19	20	21	22	23
	☆ものがたりメニュー☆		☆海の日☆	☆スポーツの日☆
ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐煮 切干大根とわかめの味噌汁	焼きそば 焼きトウモロコシ フライドポテト 大根と人参のスープ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 白菜の磯和え ほうれん草としめじのすまし汁	海の日	スポーツの日
26	27	28	29	30
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 麩と玉葱の味噌汁	ごはん 牛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	ごはん 豆腐入り玉子焼き 白菜のゆかり和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん カラフトししゃものごま焼き キャバツの甘酢和え 厚揚げと白菜の味噌汁	豚丼 大学かぼちゃ ほうれん草ともやしの味噌汁