



# 2022年7月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：360kcal  
 たんぱく質：13.6g  
 脂質：7.4g  
 食塩相当量：1.3g

- 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



Let's! 和ごはん  
 農林水産省  
 官民協働プロジェクト

～「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。

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
				1
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>減農薬で、美味しい野菜作りをされている「大阪府和泉市」にある農園です！ 苗植えや収穫の様子はこちら→</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>生産者と食卓をつなぐ にしかわ農園の「なす」</p>  <p>KIDSSMILE.SYOKUIKU</p> </div> </div>				
4	5	6	7	8
☆食体験：ピーマンの種とり☆			☆七夕☆	
ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐煮 うす揚げとほうれん草の味噌汁	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜とえのきの味噌汁	ごはん チンジャオロース 大学かぼちゃ わかめとコーンと麦のスープ	七夕そうめん キャベツの甘酢和え パイン缶	ごはん さばの竜田揚げ 切干大根煮 豆腐ともやしの味噌汁
11	12	13	14	15
		☆食育：ゴーヤ☆		☆お米丸とふるさとめぐり☆
ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのゆかり和え 麩と小松菜の味噌汁	災害用備蓄カレー スパゲティナポリタン コールスローサラダ みかん缶	麦ごはん 麻婆茄子 もやしのナムル 春雨スープ	ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 白菜としめじの味噌汁	たこめし 白身魚の塩麴焼き オクラの納豆和え 豚汁
18	19	20	21	22
☆海の日☆				
	ごはん さばのごまだれ焼き ほうれん草のお浸し 玉葱とわかめの味噌汁	ごはん 夏野菜のチキンビーンズ グリーンサラダ すいか	焼きそば 白菜の磯和え 大根とほうれん草の味噌汁	ごはん 冷しゃぶ 青のりポテト 青菜と人参のすまし汁
25	26	27	28	29
ごはん カラフトししゃものパン粉焼き ブロッコリーサラダ 小松菜と人参のスープ	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	ツナチャーハン ピーマンと竹輪の甘辛炒め 人参と白菜のスープ	ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの酢の物 麩と青菜の味噌汁	ごはん 鶏肉の梅酢唐揚げ いんげんのごま和え 豆腐とキャベツの味噌汁

