



2025年7月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：554kcal
たんぱく質：19.6g
脂質：15.8g
食塩相当量：1.5g

旬の食材
・なす
・とうもろこし
・オクラ
・ピーマン
・ゴーヤ
・すいか
・じゃが芋
(ピオーラピッツ)

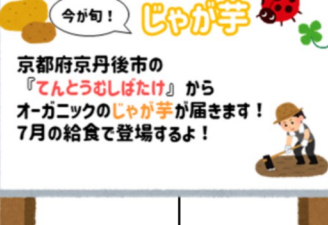


「きんぎょがにげた」作/絵:五味 太郎 福音館書店



～「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。

たかがみねこども園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ごはん 揚げささみのレモン風味 キャベツのごまマヨサラダ コンソメスープ いちごパバロア お茶	麦ごはん 鮭の塩麹焼き ひじき煮 玉ねぎと南瓜の味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 豚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 シュガーラスク 牛乳	ビーフカレー スパゲティサラダ チーズ ぶどうゼリー ばりんこ・お茶	
7	8	9	10	11	12
☆七夕☆					
七夕ちらし 星形コロッケ そうめんとおクラのすまし汁	ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 玉ねぎと小松菜の味噌汁	ごはん カレイの煮付け オクラの納豆和え 大根と人参の味噌汁	ごはん  鶏肉の梅酢唐揚げ  小松菜のおかか和え ごぼうと人参の味噌汁	もち麦ごはん さばのごまだれがけ 大豆の五目煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁	焼きめし ほうれん草のナムル わかめスープ
七夕ゼリー お茶	のり塩ポップコーン 牛乳	フライドポテト 牛乳	カスタードデニッシュ 牛乳	フルーツミルク寒天 お茶	ハッピーターン 牛乳
14	15	16	17	18	19
			☆食育：とうもろこし☆ ☆食体験：とうもろこしの皮むき☆		
ごはん ししゃもの塩焼き 小松菜のゆかり和え 白菜と麩とわかめの味噌汁 ごまちゃんすこう 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 ブロッコリーのごまマヨサラダ コンソメスープ ココアプリン お茶	麦ごはん 鮭の塩麹焼き ひじき煮 玉ねぎと南瓜の味噌汁 抹茶あずき蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの酢の物 ほうれん草と大根のすまし汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ バイン缶 わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶	冷やしきつねうどん ピーマンと竹輪の甘辛炒め オレンジ 源氏パイ 牛乳
21	22	23	24	25	26
海の日	☆キッチンカーイベント☆	☆お誕生日会メニュー☆ ☆ものがたりメニュー☆			
	アマランサスごはん チンジャオロース ひじきサラダ 春雨スープ 米粉パンケーキ 牛乳	ハヤシライス あじナゲット  すいか きんぎょのジャムサンド  牛乳	ごはん  鶏肉の梅酢唐揚げ  小松菜のおかか和え ごぼうと人参の味噌汁 ココアヨーグルト ほんち揚げ・お茶	もち麦ごはん さばのごまだれがけ 大豆の五目煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ちぢみ お茶	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 具だくさんスープ 雪の宿 牛乳
28	29	30	31		
ごはん ししゃもの塩焼き ほうれん草のゆかり和え 白菜と麩とわかめの味噌汁 カレーポテト  牛乳	とり天丼 キャベツのおかか和え うす揚げと玉ねぎの味噌汁 水信玄餅風 牛乳	焼きそば 大学かぼちゃ えのきと小松菜の味噌汁 しそひじきおにぎり 食べる煮干し・お茶	ロールパン 夏野菜のチキンビーンズ マカロニサラダ バナナ 五平もち お茶	 今が旬！ じゃが芋 京都府京丹後市の 『てんとうむしばたけ』から オーガニックのじゃが芋が届きます！ 7月の給食で登場するよ！	