

給食メニュー 2024年7月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2024.07.01	2024.07.02	2024.07.03	2024.07.04	2024.07.05	2024.07.06
ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の照り焼き パンパンジー コーン納豆 焼うどん	豆乳ドリア 味噌汁(さつまいも・厚揚げ・ごま) 大豆ことことトマト ピーマンツナ炒め 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 野菜スープ 魚のハーブムニエル ワカメとツナの炒め物 トマト ウィンナーとトクの甘辛炒め ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ 人参胡麻サラダ 梅おかか納豆 ふかし芋 牛乳	鮭すし 七塔そうめん 鶏の塩麹焼き 果物 南部せんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2024.07.08	2024.07.09	2024.07.10	2024.07.11	2024.07.12	2024.07.13
ごはん 味噌汁(もやし・油揚げ・ごま) 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 わかめ納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	梅おかかごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) なすズッキーニ味噌炒め かぼちゃ胡麻和え みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁(豆腐・キャベツ・ごま) 鶏のカレー醤油煮 おくら梅かつお節和え 果物 豆乳寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁(もずく・えのき・ごま) 魚のソテー味噌ソース 鶏じゃがよもぎ風味 しらす海苔納豆 マカロニきな粉	鶏のごま味噌煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) 高野豆腐のツナそぼろ とうもろこし 玄米おかき プルーン	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2024.07.15	2024.07.16	2024.07.17	2024.07.18	2024.07.19	2024.07.20
休園日	梅おかかごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) 魚のカレームニエル トマトとわかめのサラダ お誕生日ケーキ	雑穀ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) 魚の塩麹トマトソース もずくときゅうりの酢の物 冷奴 バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁(じゃが芋・人参・ごま) 魚の煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 コーン納豆 みかん寒天 プルーン	梅おかかごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ゴーヤチャンプル しらすきゅうりポン酢 お誕生日ケーキ	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
2024.07.22	2024.07.23	2024.07.24	2024.07.25	2024.07.26	2024.07.27
ごはん 味噌汁(なす・油揚げ・ごま) 魚とピーマンの味噌炒め おくら納豆 トマト お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) 魚の塩麹焼き 人参しりしり 金時豆 きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) 鶏とゴボウのさっと煮 ひじきの煮物 トマト とうもろこし	ごはん 味噌汁(さつまいも・厚揚げ・ごま) 魚の照り焼き モロヘイヤ納豆 果物 お誕生日ケーキ	梅おかかごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) 鶏のさっぱり煮 塩麹ポテトサラダ 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2024.07.29	2024.07.30	2024.07.31			
ごはん 味噌汁(もずく・えのき・ごま) 魚の塩麹焼き 豆苗ともやしのウィンナー炒め 梅おかか納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁(あおさ・じゃが芋・ごま) 魚と野菜塩麹蒸し 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん わかめとコーンのスープ 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 大豆の醤油炒め しらす サラダチキン きゅうりスティック			

<今月の予定>

7月12日(金) 食育「とうもろこし」…子ども達が大好きなとうもろこし。とうもろこしの栄養についてお話しします。
7月19日(金) お料理「ゴーヤチャンプル」…今年の野菜栽培のゴーヤをつかったゴーヤチャンプルに挑戦します。

7月5日(金)は
「七塔そうめ



*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。