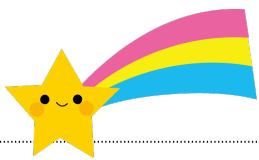


給食メニュー 2025年7月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2025. 07. 01	2025. 07. 02	2025. 07. 03	2025. 07. 04	2025. 07. 05	2025. 07. 06
	味噌ラーメン風春雨 しらすとよもぎの粉ふき芋 金時豆 トマト	雑穀ごはん 味噌汁（なす・油揚げ・ごま） 魚のハーブムニエル ワカメとツナの炒め物 冷奴	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚の塩麹焼き 人参とピーマンのきんぴら トマト納豆	梅おかかごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 豆腐ハンバーグ 人参じゃこ炒め	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物
フルーツヨーグルト レーズン	みかん寒天 プルーン	ウィナーとトクの甘辛炒め	玄米おかき ちりめんじゃこ	ヨーグルト レーズン	
2025. 07. 07	2025. 07. 08	2025. 07. 09	2025. 07. 10	2025. 07. 11	2025. 07. 12
鮭すし 七夕そうめん 鶏の塩麹焼き 果物	ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 魚とピーマンの味噌炒め おくら納豆 トマト	雑穀ごはん 味噌汁（もずく・えのき・ごま） 魚の塩麹トマトソース ピーマンツナ炒め 冷奴	ごはん 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） 魚の竜田揚げ 塩麹ポテトサラダ 梅おかか納豆 とうもろこし	鶏のごま味噌煮丼 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） おくら梅かつお節和え 果物	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物
ぶどうゼリー 焼塩せんべい	人参おからケーキ	バナナヨーグルト	醤油せんべい	玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	
2025. 07. 14	2025. 07. 15	2025. 07. 16	2025. 07. 17	2025. 07. 18	2025. 07. 19
ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 コーン納豆 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（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） なす・ピーマン味噌炒め しらすきゅうりポン酢	雑穀ごはん 味噌汁（あおさ・じゃが芋・ごま） 魚のカレームニエル 野菜ピクルス しらす ふかし芋 牛乳	ごはん 味噌汁（もずく・えのき・ごま） 魚のソテー味噌ソース ちくぜんに わかめ納豆 サラダチキン きゅうりスティック	そうめん 鶏のさっぱり煮 もずくときゅうりの酢の物 果物	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物
きな粉ヨーグルト 果物	玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ヨーグルト レーズン			
2025. 07. 21	2025. 07. 22	2025. 07. 23	2025. 07. 24	2025. 07. 25	2025. 07. 26
休園日	梅おかかごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ゴーヤチャンプル トマトとわかめのサラダ	雑穀ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 鶏じゃがよもぎ風味 高野豆腐のツナそぼろ 果物	ごはん 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） 魚の照り焼き 果物 モロヘイヤ納豆 ヨーグルトフルーツ寒天 プルーン	ツナ大豆ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 麻婆茄子 きゅうりスティック梅肉添え	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物
お誕生日ケーキ	玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ				
2025. 07. 28	2025. 07. 29	2025. 07. 30	2025. 07. 31		
ごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） 魚の醤油麹焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め 梅おかか納豆 お誕生日ケーキ	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	雑穀ごはん 味噌汁（さつま芋・厚揚げ・ごま） 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 トマト とうもろこし	ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚のゴマ味噌がけ かぼちゃとツナの塩煮 おくら納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳		
みかんヨーグルト レーズン					



<今月の予定>

7月15日（火）食育「ナス」…みんなで育てている夏野菜ナス。ナスの栄養についてお話します。

7月25日（金）お料理「麻婆茄子」…今年度の栽培野菜ナスをつかってクッキングします。