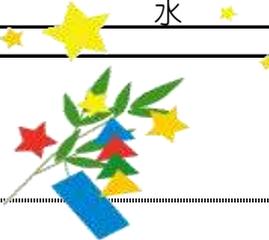


給食メニュー 2022年7月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
				2022.07.01	2022.07.02
				梅おかかごはん 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) 魚とアスパラの梅風味 しらすきゅうりポン酢 トマト 南部せんべい ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.07.04	2022.07.05	2022.07.06	2022.07.07	2022.07.08	2022.07.09
ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 鮭のソテー 青のり粉ふき芋 きゅうりと大豆塩昆布炒め みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ) 豆腐の豚肉巻き アロカリと人参のごま和え しらす海苔納豆 米粉バナナケーキ	ごはん 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 魚の塩麹焼き ひじきの煮物 きゅうりスティック とうもろこし	鮭すし 七夕そうめん 鶏の塩麹焼き 果物 きらきらゼリー	梅おかかごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚のカレームニエル 焼きなす醤油麹添え きゅうりミニトマトナムル 焼塩せんべい 果物	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2022.07.11	2022.07.12	2022.07.13	2022.07.14	2022.07.15	2022.07.16
ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚の煮つけ ほうれん草おひたし おくら納豆 大芋芋 玄米ほん煎餅	梅おかかごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 塩麹ニラレバ かぼちゃ胡麻和え 果物 りんごのパウンドケーキ	ごはん 味噌汁(さつまいも・しめじ・ごま) 魚の竜田揚げ ワカメとちくわのきんぴら トマト きな粉ヨーグルト 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚のゴマ味噌がけ 大豆のカレー炒め しらすとよもぎの粉ふき芋 ウイダーとトックの日辛炒め	*夏やさいカレー わかめとコーンのスープ 洋風切り干し大根 果物 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.07.18	2022.07.19	2022.07.20	2022.07.21	2022.07.22	2022.07.23
休園日	鮭と根菜の炊き込みごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚のソテー味噌ソース もずくときゅうりの酢の物 蒸し豆ベーコン 水ようかん きゅうりちくわ	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 鶏のカレー醤油煮 きんぴられんこん ミニトマト納豆 りんご入り芋きんとん 玄米おかき	ごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 魚のおろし煮 人参と大豆の味噌炒め 金時豆 豆乳寒天 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚のオレンジソース ラタトゥユ 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2022.07.25	2022.07.26	2022.07.27	2022.07.28	2022.07.29	2022.07.30
ごはん 味噌汁(あおさ・じゃが芋) 高野豆腐と梅おかかチャンプル トマトとわかめのサラダ 大豆のカレー炒め お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚の塩麹トマトソース ソーセージココロソテー きゅうりスティック わかめツナおにぎり ほうじ茶	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) 魚の照り焼き 小松菜のおかか煮びたし コーン納豆 スティック野菜 果物	ごはん 【0A1作と】のスープ 魚とじゃが芋の味噌煮 人参のごま酢あえ しらす とうもろこし	鶏ひじきませごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 筑前煮 果物 りんご寒天 玄米おかき	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
<p><今月の予定> 7/1 (金) 食育の日「梅干し」 夏バテ予防になる「梅干し」についてお話し 7/15(金) お料理の日「*夏やさいカレー」 子ども達が栽培したオクラなどの夏野菜をたっぷり入れたカレーを作ります</p>					



*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。