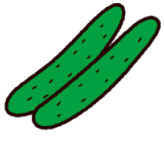




曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	今月の旬の食材					1
未満児朝おやつ						牛乳・ウエハース
昼食	    					焼きそば ヨーグルト
3時のおやつ	きゅうり					ピーマン
摂取カロリー						おやつパン 牛乳・いりこ
ひとくちメモ	今月の旬の食材・・・今月の献立にもたくさんの旬の食材を使っています。特に「きゅうり」、「トマト」、「ピーマン」は園の畑でも育てているためとても身近に感じられる食材の一つです。					
日にち	3	4	5	6	7	8
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん おさかなピザ 豆腐のクリームコンスープ	麦ごはん 人参みそつくね ゆでとうもろこし 季節の具だくさんみそ汁	ロールパン 豆腐とチーズの卵焼き じゃが芋のナムル コンスープ	雑穀ごはん 魚のカレー竜田揚げ マカロニサラダ わかめの清汁	もちきびごはん 春雨とピーマンの炒め煮 かぼちゃスープ	皿うどん バナナ
3時のおやつ	レーズンスコーン 牛乳・いりこ	石垣いも 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	527・564kcal	552・574kcal	500・546kcal	510・546kcal	550・560kcal	482・522kcal
ひとくちメモ	じゃが芋のナムル・・・ナムルとは韓国でいう和え物のことです。具材はじゃが芋やもやし、ひじきのなどが入っていてさまざまな食感を楽しむことができるメニューです。					
日にち	10	11	12	13	14	15
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー		牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 鮭の豆腐クリーム焼き コロコロサラダ シャッキリみそ汁		雑穀ごはん 肉豆腐 中華スープ	みそうどん ほうれん草とオノの和え物	親子丼 豆腐の清汁	スパゲティ・カレーソース ヨーグルト
3時のおやつ	黒糖豆乳ゼリー・かりんとう 牛乳・いりこ		ココア蒸しパン 牛乳・いりこ	米粉甘納豆ケーキ 牛乳・いりこ	麩のラスク 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	545・554kcal		535・589kcal	467・504kcal	506・504kcal	524・558kcal
ひとくちメモ	黒糖豆乳ゼリー・・・黒糖は普通の砂糖に比べてミネラルやビタミンが豊富に含まれている食材なので汗をたくさんかく夏におすすめの食材です。					
日にち	17	18	19	20	21	22
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん ブイヤベース はるさめサラダ	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 納豆汁	雑穀ごはん 中華風冷奴 精進炒め かき玉汁	★誕生会★ 夏野菜のツナカレー コールスロー すいか	もちきびごはん 鶏のマリネ焼き チンゲン菜の中華風和え物 じゃが芋のみそ汁	焼肉パスタ バナナ
3時のおやつ	かぼちゃのケーキ・オレンジ(以上児) 牛乳・いりこ	バナナケーキ 豆乳・いりこ	ナポリタン 牛乳・いりこ	ティラミスボール 牛乳・いりこ	きなこ蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	523・538kcal	531・550kcal	562・623kcal	561・605kcal	546・553kcal	460・497kcal
ひとくちメモ	誕生会メニュー・・・旬の野菜を豊富に使用し、ツ缶のだしもたっぷりきいたカレーです。お肉のカレーとはまた違った味わいがあります。					
日にち	24	25	26	27	28	29
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚の照り焼き 卵入りポテトサラダ もずくスープ	雑穀ごはん かぼちゃのそぼろ煮 切干大根のみそ汁	もちきびごはん 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜の ミルクスープ	麦ごはん 魚の治部煮 野菜炒め 鶏肉とほうろの清汁	雑穀ごはん 豚肉の南部焼き きゅうりのゆかり和え けんちん汁	五目そうめん ヨーグルト
3時のおやつ	パイナップルヨーグルトケーキ 牛乳・いりこ	ピザトースト 豆乳・いりこ	米粉にんじんおやき 牛乳・いりこ	ココアゼリー・クッキー 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	531・540kcal	526・541kcal	503・545kcal	500・545kcal	550・556kcal	470・493kcal
ひとくちメモ	パイナップルヨーグルトケーキ・・・パイナップルは繊維が多いため子どもには食べにくい果物ですが火を通すことで繊維が断ち切れ食べやすくなります。またヨーグルトとも相性抜群です。					
日にち	31					
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー					
昼食	もちきびごはん 魚のオランダ煮 切干大根のあちら漬け かぼちゃの豆乳みそスープ					
3時のおやつ	とうもろこし・せんべい 牛乳・いりこ					
摂取カロリー	552・563kcal					



6月から9月は食中毒が
起こりやすい季節です。
暑い夏を元気に過ごすため
にも手洗い、うがいを
しっかり行いましょう。