

日	献立名	食品名			おやつ
		からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
1 (月)	冷しゃぶサラダ 春雨スープ・バナナ	豚肉 たまご	こめ 春雨	レタス トマト 人参 みずな 白菜 バナナ	アメリカンドッグ スキムミルク
2 (火)	ミートボール ほうれん草スープ・オレンジ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまご かまぼこ	こめ スパゲティ 油 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 オレンジ	お菓子 スキムミルク
3 (水)	夏やさいかレー ハムサラダ・りんご	豚肉 ロースハム	こめ	なす トマト 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン りんご	大学いも スキムミルク
4 (木)	凍豆腐の卵とじ さつま汁・ゼリー	凍豆腐 さつま揚げ 卵 鶏肉 厚揚げ	こめ さつまいも	人参 ピーマン 大根 ごぼう こねぎ	チョコサンド スキムミルク
5 (金)	魚の甘辛煮・マカロニサラダ けんちん汁・バナナ	さば ロースハム たまご 鶏もも 豆腐	こめ 片栗粉 油 こんにゃく	きゅうり レタス りんご 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	ホットケーキ ココアミルク
6 (土)	豚ひき肉と春雨の炒め かぼちゃの味噌汁・オレンジ	豚ひき肉 厚揚げ	こめ 春雨	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ	半 日 保 育
7 (日)	運動会 (お弁当はいりません)				
8 (月)	鮭のマヨタマ焼き お浸し・そーめん汁	さけ たまご かまぼこ	こめ マヨネーズ そうめん	ほうれん草 もやし 人参 こねぎ	シュガートースト スキムミルク
9 (火)	麻婆豆腐 卵スープ・バナナ	豚ひき肉 豆腐	こめ じゃがいも かたくり粉	人参 椎茸 筍 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ コーン バナナ	お菓子 スキムミルク
10 (水)	筑前煮 セロリのスープ・オレンジ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ	こめ 里芋 こんにゃく	大根 たけのこ 人参 ごぼう セロリ えのきたけ	☆焼きおにぎり スキムミルク
11 (木)	五目ビーフン 豆腐の味噌汁・パイナップル	豚ひき肉 たまご 豆腐	こめ ビーフン	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 白菜 こねぎ パイナップル	チョコバナナ スキムミルク
12 (金)	酢ふた・花ふ汁 スイカ	豚肉 しらす干し たまご	こめ かたくり粉 油 じゃがいも 花ふ	人参 ピーマン 玉ねぎ パイン缶 椎茸 たけのこ スイカ	フルーツポンチ
13 (土)	鶏肉からあげ・添え野菜 野菜スープ・りんご	鶏肉	こめ かたくり粉 油	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 りんご	お菓子 スキムミルク
16 (火)	冷やしうどん さつま芋のがね・オレンジ	わかめ (報恩の日)	こめ うどん さつま芋 小麦粉 片栗粉	トマト コーン缶 人参 たまねぎ オレンジ	パフェ
17 (水)	ひじきと大豆の煮物 豚汁・バナナ	鶏肉 ひじき だいず 豚肉 厚揚げ	こめ 里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク
18 (木)	かぼちゃコロッケ・添え野菜 のり汁・グレープフルーツ	豚ひき肉 たまご かまぼこ あおさ 豆腐	こめ 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ コーン かぼちゃ キャベツ 人参 グレープフルーツ	焼き団子 スキムミルク
19 (金)	パン・鮭の和風スパゲティ ほうれん草スープ・ジュース	さけ たまご かまぼこ	コッパン スパゲティ じゃがいも	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参	フルーツヨーグルト
20 (土)	ピクニック保育 愛情弁当日				
22 (月)	さばのおろし漬け わかめの味噌汁・バナナ	さば 豆腐 わかめ	こめ かたくり粉 油 じゃがいも	大根 こねぎ ミントマト しめじ 人参 バナナ	☆じゃこトースト スキムミルク
23 (火)	ちゃんぽん ポテトサラダ・りんご	豚肉 かまぼこ	こめ 中華めん マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 レタス	お菓子 スキムミルク
24 (水)	切干大根の炒め 鶏のつみれ汁・オレンジ	さつま揚げ たまご 鶏ひき肉	こめ かたくり粉	切干大根 人参 ピーマン えのき 玉ねぎ 白菜 オレンジ	スイートポテト スキムミルク
25 (木)	誕生会 トルコライス・コーンスープ・スイカ カルピスゼリー				
26 (金)	八宝菜 豆腐のスープ・バナナ	豚肉 うずら卵 豆腐	こめ かたくり粉 じゃがいも	白菜 人参 玉ねぎ コーン缶 しめじ えのき こねぎ バナナ	ふくれ菓子 スキムミルク
27 (土)	肉豆腐 きのこのスープ・キウイ	豚肉 豆腐 たまご	こめ	玉ねぎ こねぎ えのき しいたけ しめじ 人参 キウイ	半 日 保 育
29 (月)	ひつまぶし風ご飯・オレンジ ゴマネーズ・かきたま汁	鶏肉 焼き海苔 ツナ缶 たまご	こめ ごま じゃがいも	こねぎ 大根 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ オレンジ	ロールケーキ スキムミルク
30 (火)	魚の竜田揚げ・味噌汁 フルーツなます・カルピス	さば 豆腐 わかめ	こめ かたくり粉 油	しょうが 大根 人参 りんご みかん缶 なす 玉ねぎ しめじ	お菓子 スキムミルク
31 (水)	豚レバーのバーベキューソース スパゲティが・すまし汁・バナ	豚レバー 卵 ロースハム かまぼこ	こめ かたくり粉 ごま 油 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり レタス しめじ 人参 オクラ バナナ	マーブルケーキ スキムミルク

梅雨が明けると夏も本番となります。運動会の練習など、暑さで食欲も低下し、夏バテしてしまいます。夏野菜・旬の魚・肉・納豆を食事にとりいれて、夏バテを予防しましょう。

**クッキングのお知らせ**

12 さくらぐみ  
11 ひまわりぐみ  
10 すみれぐみ  
16 たんぽぽぐみ

\* 詳しくは「もぐもぐだより」にてお知らせします。

(おしらせとおねがい)

- ☆すみれ・ひまわり・さくらぐみさんはお箸を持たせて下さい。
- ☆20日は愛情弁当の日です。お弁当とおやつの準備をお願いします。
- ☆クッキングはO印です。
- ☆カミカミメニューは☆印です。
- ☆毎日ごはん、麺の日はおにぎりが付きます。
- ☆たんぽぽぐみは10時に、牛乳とおやつがあります。
- ☆都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。