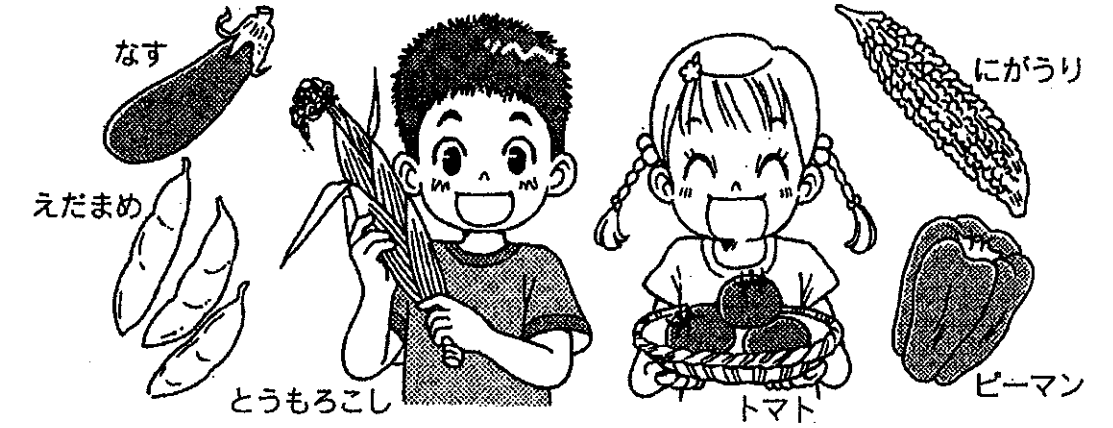


日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	火	ごはん おかかふりかけ 牛乳 蓮根トマト煮 スナップエンドウゆかり和え 花がんと煮付 白菜コンソメ 白身魚天 黄桃缶 (鶏そぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 花がんと ホキ おかかふりかけ	米 さとう 天ぷら粉 揚げ油	れんこん とうもろこし トマト スッキーニ スナップエンドウ 赤しそ粉 はくさい 赤ピーマン 黄桃	ふわふわチップにんじん味	さつまポテト 牛乳100ml
2	水	ごはん ゆかり 牛乳 大根薄口煮 竹輪煮付 もちサクポテト 菜の花炒め物 チキングリル 洋梨缶 (さばみそ煮 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 ちくわ 鶏肉	米 さとう もちサクポテト 揚げ油 油	だいこん なのはな 干しいたけ 洋梨 赤しそ粉	野菜ハイハイ	コーンスナックソース味
3	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳 麻婆茄子 揚げ南瓜 ブロッコリーおかか和え 焼きそば ぎょうざ オレンジ (炒り豆腐 だいこんのみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 豚肉 みそ かつお節 青のり ぎょうざ わかめふりかけ	米 さとう 揚げ油 かたくり粉 油 焼きそばめん	なす かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ オレンジ	アンパンマンのおこめボール	焼きドーナツ 豆乳
4	金	ごはん のりふりかけ 牛乳 人参ナムル 青のりコロケ 野菜炒め ハンバーグ バイン缶 (肉団子照煮 わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 ハンバーグ のりふりかけ	米 揚げ油 青のり入りコロケ 油	にんじん とうもろこし たまねぎ ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン バイン	かぼちゃせんべい	ガリガリ君ぶどう味
5	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	ソフトな塩せん	こめ棒くん ミニのりすけ
7	月	ごはん ゆかり 牛乳 金平牛蒡 干草和え 春雨炒め物 味噌かつ 黄桃缶 (ツナそぼろ じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 油揚げ ローションカツ みそ	米 さとう はるさめ 揚げ油	ごぼう とうもろこし こまつな しめじ にんじん ビーマン 黄桃 赤しそ粉	カルマブふわせん 発芽玄米入り	ひこぎビスケット
8	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳 花切干大根フレーク煮 半平煮付 鶏肉煮付 いんげんコンソメ煮 鶏唐揚げ オレンジ (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク 赤身 鶏肉 わかめふりかけ	米 さとう かたくり粉 揚げ油	切り干しいたけ にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ オレンジ	にんじんせんべい	バナアイスクリーム
9	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳 ラタトゥイユ カットコーン ウィンナー キャベツゆかり和え 鶏照り焼き ゼリー (だいこんの旨煮 すまし汁 ミニゼリー)	牛乳 さごし 皮なしポークウィンナー おかかふりかけ	米 さとう ゼリー	なす トマト スッキーニ とうもろこし キャベツ 赤しそ粉 りんご	おこさませんべい	お米deいちごのスティックケーキ
10	木	ごはん 牛乳100ml カリフラワー和風ドレッシング和え 野菜コロケ ドライカレー バイン缶 (いわし梅煮 みそ汁パック ミニゼリー のりふりかけ)	牛乳 鶏肉	米 ドレッシング 野菜コロケ 揚げ油	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん ビーマン バイン	むらさきいものおせんべい	お米のスナックサラダ味 りんごジュース100ml
12	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	ハイハイ	きなこせんべい 二色あられ
14	月	ごはん ゆかり 牛乳100ml わかめ和え物 ミニステーキ とうもろこしつまみ揚げ 白菜ブイオン煮 照り焼きハンバーグ オレンジ (若鶏の照り焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 わかめ ハンバーグ グリルdeミニステーキ とうもろこしのつまみ揚げ	米 はるさめ さとう 揚げ油 かたくり粉	きゅうり はくさい にんじん オレンジ 赤しそ粉	ポテトとほうれん草の おせんべい	コンソメコーン
15	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳100ml 青梗菜煮浸し チキンナゲット 胡瓜 ジャージャー麺 なると ゼリー (豆腐の包み焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 チキンナゲット 鶏肉 みそ なると わかめふりかけ	米 さとう 揚げ油 中華そば かたくり粉 ゼリー	チンゲンサイ 干しいたけ しょうが きゅうり りんご	ふんわりソフトせん	うす焼きサラダせんべい 赤ぶどうジュース100ml
16	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳100ml 人参ラペ コーンたっぷりフライ ほうれん草中華炒め タンドリーチキン風 バイン缶 (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 おかかふりかけ	米 さとう 揚げ油 コーンたっぷりフライ トネキオイル	えだまめ 赤いんげんまめ 白いんげんまめ にんじん ほうれんそう たまねぎ バイン	おかかせんべい	Oa&鉄入り おこめりんご甘口しょうゆ味
17	木	ごはん のりふりかけ 牛乳 ひじき煮付 スナップエンドウ和え 星型しんじょ 玉ねぎ炒め サーモンフライ 洋梨缶 (いわしオレンジ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 ひじき 油揚げ 豆乳入り五目しんじょ星型 サーモンフライ のりふりかけ	米 さとう 揚げ油	スナップエンドウ 青じそ たまねぎ にんじん 洋梨	アンパンマンのペビーせんべい	お米de豆乳プリンタルト
18	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ ハム	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ	かぼちゃポーロ	わらびもち
19	土	うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	野菜入りそふとせん	はっぴーラムネ 花せんべい
21	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 吉野汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 さんまみぞれ煮 のり	米 さといも かたくり粉 さとう	こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	ふわふわチップじゃがいも味	ミニマドレーヌ
22	火	ごはん 牛乳 豚丼 白みそ汁 浅漬け 冷凍白桃	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	しらたき しょうが たまねぎ みつば えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり にんじん 白桃	ソフトな小魚せん	たべっ子BABY ヤクルト65ml
23	水	ごはん 牛乳 五目ピラフ 照り焼きチキン ジュリエンスープ ミニゼリーみかん	牛乳 ベーコン 照り焼きチキン かまぼこ	米 マーガリン ゼリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん だいこん キャベツ みずな みかん	バナナ	豆乳プリン
24	木	ごはん 牛乳 シルバーのねぎみそ焼き 沢煮わん ゆかり和え	牛乳 豚肉 油揚げ シルバーねぎみそ漬	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉	まんまるソフトせんべい	米粉のカップケーキ メープル
25	金	ドッグパン 牛乳 焼きそば 肉団子 フルーツのゼリー寄せ	牛乳 豚肉 かまぼこ 焼きそばめん 味噌汁肉団子	ドッグパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ 黄桃 和梨 みかん バイン	Oa&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	オレンジシャーベット
26	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	鉄塩せん	きなこ棒 こんぶあられ
28	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ いら とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ミニクリームパン
29	火	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん さばおかか煮 枝豆(煮豆腐) ミニゼリーもも	牛乳 チキン水煮 わかめ さばおかか煮	冷やし白玉うどん ゼリー	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし えだまめ もも	カルシウム入りベイスティック	ガリガリ君ソーダ味
30	水	ごはん 牛乳 カレーライス(クリームシチュー) ポイルウィンナー イタリアンサラダ パインアップル	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	米 じゃがいも 米粉カレーラウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし バイン	サクッとあられ	りんごゼリー
31	木	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 ツナ和え	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ まぐろフレーク	米 さとう かたくり粉	だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	フルーチェ いちご 牛乳	アンパンマンのしょうゆせんべい オレンジジュース100ml

夏野菜がおいしい季節です

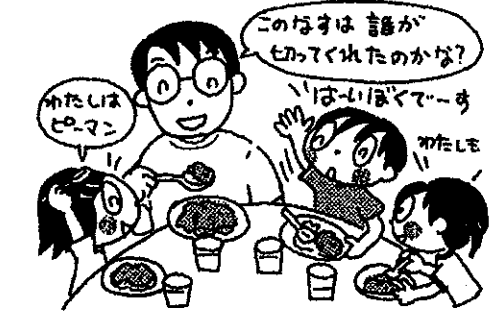
夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。なすやトマト、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、えだまめなどがあります。旬の時期の食べ物は栄養価も高くなっています。今がおいしい夏野菜をぜひ味わってみてください。



野菜をおいしく食べるポイント

<p>だしをきかせる</p>	<p>うまみの多い食品と一緒に</p>
<p>子どもの好きな味つけに</p>	<p>細かく切って好きな料理に</p>

野菜の気になる風味や苦み、えぐみをやわらげるには、だしをきかせたり、うまみの多い食品と組み合わせたりするのがおすすめです。そのほか、子どもの好きな料理に入れたりして慣れるようにしましょう。



味覚や嗜好はだんだん発達していきます。大人といっしょの楽しい食事体験が発達をうながします。

水分補給は少しずつ・こまめに



熱中症を予防するためには、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。外へ出かける前や遊びの途中などに子どもに声をかけ、適度に水分補給ができるようにしましょう。

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。