



日付	曜日	1、2歳児 朝の軽食	昼食	3時のおやつ	主な食品名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂肪)	血や肉を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
1	水	野菜クラッカー 麦茶	ふりかけ御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 果物	ヨーグルト おせんべい 麦茶	胚芽米 ごま 鶏肉 味噌	えのき 小松菜 きゅうり 人参 もやし わかめ 切干大根 いんげん 果物	
2	木	おせんべい 麦茶	御飯 オクラの味噌汁 目鯛の味噌マヨ焼き ブロッコリーのサラダ 果物	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米 マヨネーズ 目鯛 味噌 しらす ハム	ブロッコリー きゅうり コーン 玉葱 のり オクラ 果物	
3	金	クラッカー 麦茶	チャーシュー炒飯 春雨スープ 厚揚げの五目煮 果物	とうもろこし おせんべい 麦茶	胚芽米 春雨 じゃが芋	玉葱 人参 いんげん なら ねぎ 筍 干し椎茸 とうもろこし 果物	
4	土	野菜クラッカー 麦茶	冷麦 かぼちゃの煮物 梅肉和え 果物	りんごゼリー おせんべい 麦茶	冷や麦 鶏肉	きゅうり えのき かぼちゃ 人参 ほうれん草 干し椎茸 果物	
6	月	おせんべい 麦茶	ゆかり御飯 味噌汁 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 果物	じゃこチー トースト 麦茶	胚芽米 パン ごま マヨネーズ	人参 いんげん 干し椎茸 大根 玉葱 キャベツ 小松菜 果物	
7	火	クラッカー 麦茶	胚芽パン レタススープ 豚肉の香り焼き トマトサラダ 果物	鮭ごま御飯 (ビスケット) 麦茶	胚芽米 胚芽パン オリーブ油	キャベツ きゅうり 玉葱 ピーマン パプリカ レタス えのき トマト 果物	
8	水	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 松風焼き 練りごま和え 果物	木苺ジャムサンド 麦茶	胚芽米 小麦粉 食パン ごま 練りごま ジャム	ほうれん草 人参 コーン 玉葱 キャベツ わかめ ネ ギ 果物	
9	木	野菜クラッカー 麦茶	冷やし中華 紫花豆の黒糖煮 モロッコいんげんの和え物 果物	味噌焼おにぎり (ビスケット) 麦茶	中華麺 胚芽米 ごま油	キャベツ 人参 いんげん もやし きゅうり わかめ 果物	
10	金	おせんべい 麦茶	ごま御飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ 根菜の煮物 果物	ココア蒸しパン 牛乳	胚芽米 小麦粉 油 バター 里芋 ごま	人参 玉葱 ごぼう 蓮根 かぶ かぶ菜 なめこ こんにゃく 小松菜 果物	
13	月	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 鶏肉のインド風煮 もやしの中華和え 果物	アイスクリーム ウエハース 麦茶	胚芽米 ごま油 小麦粉	もやし きゅうり 人参 玉葱 パセリ トマト なす 小松菜 果物	
14	火	クラッカー 麦茶	御飯 味噌汁 鮭の味噌焼き ブロッコリーのじゃこ和え 果物	カリカリ梅 おにぎり 麦茶	胚芽米 ごま ごま油	ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 小松菜 ねぎ 大根 果物	
15	水	おせんべい 麦茶	冷やしうどん ちくわのカレー揚げ かぼちゃのサラダ 果物	黒米と甘栗の おこわ (ビスケット) 麦茶	うどん 小麦粉 マヨネーズ もち米 油 ごま	かぼちゃ きゅうり 玉葱 ほうれん草 人参 干し椎茸 栗甘露煮 果物	

材料等の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

3時のおやつ( )内は乳児のみ付きます。

土曜日、会議、園の行事以外の日の3時のおやつは手作りしています。

《 りす組 完2 》

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 3日(金) 春雨スープ→野菜スープ<br>とうもろこし→ふかし芋 | 17日(金) 春雨酢の物→野菜サラダ                |
| 6日(金) 鯖の塩麹焼→カレイの塩麹焼              | 20日(月) ぶりの西京焼き→カレイの西京焼き・納豆和え→おひたし |
| 9日(木) 冷やし中華→冷やしうどん               | 21日(火) 刻み昆布の煮物→かぼちゃの煮物            |
| 13日(月) アイスクリーム→ゼリー               | 24日(金) えびフライ→白身魚フライ               |
| 14日(火) 鮭の味噌焼き→白身魚の味噌焼き           | 27日(月) ヒレ肉の杏ソース→ささみの杏ソース          |
| 15日(水) ちくわのカレー揚げ→カレイのカレー揚げ       | 29日(水) 五平餅→じゃが芋の五平餅風              |
|                                  | 31日(金) そうめん→冷やしうどん                |

日付	曜日	1、2歳児 朝の軽食	昼食	3時のおやつ	主な食品名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂肪)	血や肉を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
16	木	野菜クラッカー 麦茶	親子丼 味噌汁 春雨の酢の物 果物	焼きそば 麦茶	胚芽米 春雨 焼きそば麺 ごま油	玉葱 きゅうり 人参 わかめ 小松菜 なめこ ねぎ もやし キャベ ツ 果物	
17	金	おせんべい 麦茶	スパゲティミートソース 盛り合わせサラダ 果物	しらすの サラダ寿司 (ビスケット) 麦茶	スパゲティ 胚芽米 マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり トマト 玉葱 人参 セロリ ピーマ ン ラワー 果物	
18	土	クラッカー 麦茶	ごま塩御飯 味噌汁 かみなり豆腐 おかか和え 果物	果物 おせんべい 麦茶	胚芽米 ごま 油	豚肉 豆腐 しらす 味噌 果物	
20	月	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 銀だらの西京焼き 納豆和え 果物	大学芋 ビスケット 麦茶	胚芽米 油 さつま芋 ごま	ほうれん草 人参 えのき かぶ かぶ菜 玉葱 果物	
21	火	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 味噌汁 刻み昆布の煮物 果物	黄粉おはぎ 麦茶	胚芽米 もち米 ごま油 ごま	豚肉 味噌 黄粉 油揚げ 果物	
22	水	野菜クラッカー 麦茶	夏野菜カレー ポイルウイナー コーンフレークサラダ 果物	プリン おせんべい 麦茶	胚芽米 油 コーンフレーク じゃが芋	豚肉 ウィナー 卵 果物	
23	木	おせんべい 麦茶	五穀パン モロヘイヤスープ かじきのチーズムニエル イタリアンサラダ 果物	わかめおにぎり 麦茶	五穀パン 胚芽米 オリーブ油	かじき チーズ ベーコン 果物	
24	金	おせんべい 麦茶	ひまわりランチ	黒ごまクリーム サンド 牛乳	胚芽米 小麦粉 油 食パン	エビ 卵 鶏肉 果物	
25	土	クラッカー 麦茶	マーボー丼 味噌汁 ナムル 果物	オレンジゼリー おせんべい 麦茶	胚芽米 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 味噌 ハム 果物	
27	月	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 ヒレ肉の杏ソース ブロッコリーのごま和え 果物	ミルクトースト 麦茶	胚芽米 パン 小麦粉 油 ごま ジャム	ヒレ肉 味噌 果物	
28	火	野菜クラッカー 麦茶	ジャージャー麺 大豆と昆布の煮物 ゆかり和え 果物	バームクーヘン 牛乳	乾麺 小麦粉 バター ごま 油	豚肉 卵 大豆 果物	
29	水	おせんべい 麦茶	きび入り菜飯 味噌汁 ぶりのバーベキュー 三色おひたし 果物	五平餅 麦茶	胚芽米 上新粉 ごま じゃが芋 ごま油	ぶり 味噌 果物	
30	木	クラッカー 麦茶	三色丼 もずくのすまし汁 じゃが芋の和風サラダ 果物	粒あんパン 麦茶	胚芽米 パン じゃが芋	鶏肉 卵 小豆 豆腐 果物	
31	金	おせんべい 麦茶	炊き込み御飯 味噌汁 ささみのおろし煮 ごま酢和え 果物	そうめん 麦茶	胚芽米 そうめん 油 ごま	ささみ 油揚げ 果物	

24日 誕生会メニュー

ひまわりの形の御飯をクラスに一つ作り、各クラスで取り分けて食べてもらいます。

他に、コーンスープ、えびフライ、パインサラダ、果物です。

誕生会メニューには毎月「おたのしみ」として小さなお菓子がデザートで付きます。

今月はどんな「おたのしみ」かな・・・？

暑い日が続く、食欲が落ちやすい時期ですが、食べやすいメニュー等を取り入れて夏バテにならないようにしましょう！

