



日曜	献立	主な材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	水 肉じゃが・果物 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・糸こんにやく・水煮大豆・いんげん・ネギ・ひじき・きゅうり・キャベツ・ちくわ・マヨネーズ・黄桃缶	★じゃこチーズ トースト	じゃこ・とろけるチー ズ・マヨネーズ・食パ ン	白い風船
2	木 魚の竜田揚げ ナムル・味噌汁	アジ・生姜・カレー粉・片栗粉・キャベツ・人参・もやし・小松菜・鶏ガラ粉・ごま油・なすび・玉葱・あげ・ネギ・いりこ・味噌	リンゴ 熟成サラダ		バタークッ キー
3	金 ブルコギ風 春雨スープ	豚肉・玉葱・人参・もやし・ピーマン・パプリカ(赤・黄)・キャベツ・ニラ・ごま油・中華だし・ゴマ・春雨・さくらげ・青梗菜・鶏ガラ粉	★チキンナ ゲット	チキンナゲット ケチャップ	おにぎり煎餅
4	土 味噌ラーメン きゅうりの昆布和え	中華麺・鶏ガラ・鶏ガラ粉・ニンニク・味噌・豚肉・もやし・コーン缶・卵・ネギ・きゅうり・塩昆布	クリームパン		えびせん
⑥	月 タコライス・ゼリー 野菜スープ	米・合挽き肉・玉葱・人参・パプリカ(赤・黄)・コーン缶・水煮大豆・トマト缶・ケチャップ・キャベツ・ミニトマト・とろけるチーズ・じゃが芋・キャベツ・ネギ・コンソメ・ゼリー	★フライド ポテト	フライドポテト 塩	きな粉煎餅
7	火 鶏の唐揚げ・七夕素麺 マカロニサラダ	鶏肉・生姜・ニンニク・マカロニ・きゅうり・人参・キャベツ・ハム・コーン缶・マヨ・さくらんぼ缶・素麺・だし昆布・いりこ・オクラ・蒲鉾・ネギ	カルピス アスパラピス		ミニサラダ
8	水 高野豆腐の旨煮 青菜の磯辺和え・果物	高野豆腐・鶏肉・じゃが芋・人参・こんにやく・しいたけ・ひじき・いんげん・ネギ・ほうれん草・小松菜・もやし・ちくわ・刻み昆布・パン缶	★ふかし芋	さつま芋	ぼたぼた焼き
9	木 魚の照焼き・白和え すまし汁	ぶり・ほうれん草・小松菜・人参・豆腐・ゴマ・味噌・麩・えのき・わかめ・三つ葉・いりこ	オレンジ Caせんべい		クラッカー
10	金 野菜入りさつま揚げ 青菜のソテー・味噌汁	魚すり身・人参・大葉・蓮根・豆腐・ほうれん草・玉葱・コーン缶・ハム・バター・かぼちゃ・しいたけ・あげ・いりこ・味噌	★かぼちゃの マドレーヌ	かぼちゃ・HM粉・卵・ 牛乳・バター・砂糖・ レモン汁	味しらべ
11	土 担々麺 キャベツの浅漬け	中華麺・鶏ガラ・鶏ガラ粉・ニンニク・練りごま・合挽き肉・玉葱・青梗菜・卵・ネギ・キャベツ・浅漬けの素	塩バターパン		えび小丸
13	月 中華丼・果物 バンバンジー	豚肉・玉葱・人参・さくらげ・しいたけ・もやし・白菜・青梗菜・うずら卵・ネギ・中華だし・チキンサラダ・きゅうり・キャベツ・かに棒・ごま油・バナナ	★ジャムサンド	食パン・イチゴジャ ム・マーガリン	しるこサンド
14	火 カラフルオムレツ 温野菜・豆苗スープ	卵・合挽き肉・玉葱・人参・パプリカ(赤・黄)・チーズ/ブロッコリー・トマト・豆苗・しいたけ・もやし・鶏ガラ粉	ココア ミニドーナツ		まがり煎餅
15	水 筑前煮・ふりかけ 切干大根の酢の物	鶏肉・大根・人参・じゃが芋・里芋・しいたけ・竹の子・こんにやく・蓮根・あげ・ネギ・切干大根・ひじき・ほうれん草・小松菜・カニ棒・酢・ゴマふりかけ	★がね天	さつま芋・玉葱・人 参・小麦粉・卵	ぱりんこ煎餅
16	木 魚のバター焼き・スープ マセドアンサラダ	まだら・バター・ニンニク/きゅうり・人参・じゃが芋・アスパラ・コーン缶・ウインナー・チーズ・マヨネーズ・わかめ・もやし・鶏ガラ粉・ネギ	バナナ こざかな煎餅		Feウエハー ス
17	金 鶏の中華マリネ 添え野菜・味噌汁	鶏肉・生姜・片栗粉・ピーマン・パプリカ(赤・黄)・玉葱・人参・きゅうり・酢・ごま油/ブロッコリー/豆腐・わかめ・じゃが芋・ネギ・いりこ味噌	★フルーツ ヨーグルト	ミカン缶・黄桃缶・バ ナナ	キャラメル コーン
18	土 肉うどん ツナサラダ	うどん玉・だし昆布・いりこ・豚肉・卵・蒲鉾・ネギ・天かす・ツナ缶・きゅうり・人参・キャベツ・カニ棒・マヨネーズ	夕涼み会		雪の宿
20	月 夏野菜のキーマカレー じゃこの酢の物・果物	合挽き肉・玉葱・人参・じゃが芋・なすび・パプリカ・コーン缶・カレールウ・じゃこ・わかめ・きゅうり・キャベツ・もやし・小松菜・カニ棒・酢・キウイ	★りんごパン ケーキ	リンゴ・クリームチー ズ・卵・牛乳・砂糖・ HM粉・マーガリン	動物ビス
21	火 チーズインハンバーグ 温野菜・豆乳スープ	合挽き肉・玉葱・人参・豆腐・パン粉・卵・チーズ・とうもろこし・ブロッコリー・トマト・小松菜・豆乳・コンソメ粉	ミロ・ミルクかり んとう		星たべよ
22	水 お誕生日会 鶏のマーマレード焼き	鶏肉・ニンニク・マーマレードジャム・じゃが芋・きゅうり・人参・キャベツ・コーン缶・マヨ・スパゲッティ・ケチャップ・ウインナー・ブロッコリー・ミニトマト・グリーンリーフ・スイカ・プリン・ふりかけ・青のり・豆腐・しいたけ・ネギ・いりこ	ケーキ		アンパンマン 煎餅
25	土 ナポリタン かき玉汁	スパゲッティ・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・ケチャップ/サリナス・わかめ・カニ棒・キャベツ・卵・ネギ・鶏ガラ粉	ヤクルト リングドーナツ		ベジタブル
27	月 ハヤシライス・果物 わかめのサラダ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルウ・わかめ・きゅうり・キャベツ・サリナス・カニ棒・ゴマ油・スイカ	★かき氷 まがり煎餅	氷・蜜	ミニドーナツ
28	火 チキンカツ サラダ・味噌汁	鶏胸肉・卵・小麦粉・パン粉・キャベツ・きゅうり・パプリカ(赤・黄)・ブロッコリー・マヨネーズ・なめこ・豆腐・しいたけ・ネギ・いりこ・味噌	ミロ ココナツサブレ		ハーベスト
29	水 かぼちゃのそぼろ煮 青菜の和え物・果物	鶏ひき肉・かぼちゃ・じゃが芋・あげ・玉葱・人参・水煮大豆・いんげん・ネギ・ほうれん草・小松菜・キャベツ・カニ棒・かつお節・パン缶	★ブルーベ リーマフィン	ブルーベリージャム・ 卵・HM粉・牛乳・砂 糖・マーガリン	ミニサラダ醬 油
30	木 白身魚の野菜あんかけ みそ汁	メルルルサ・片栗粉・玉葱・人参・サリナス・しいたけ・ネギ・鶏ガラ粉かぼちゃ・わかめ・えのき・ネギ・いりこ・味噌	オレンジ ばかうけ		チョイス
31	金 ラザニア風・温野菜 コンソメスープ	合挽き肉・玉葱・人参・なすび・コーン缶・コンソメ粉・トマト缶・チャップ・餃子の皮・とろけるチーズ・ブロッコリー・しいたけ・ほうれん草	★みかんゼ リー		ビスコ

※7月6日(月)は、白ご飯はいりません。

★手作りおやつです。

**“夏バテ”に気をつけて
夏を乗り越えましょう**

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。