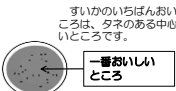




日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
15	火	はっこうにゅう	ごはん ふとわかめのみそしる さけのしおこうじやき	じゃがいもをそぼろに おとうとかん	ゆでとうもろこし かたぬきチーズ むぎもち	こめ ふ わかめ たまねぎ みそ さけ しおこうじ じゃがいも にんじん ぶたにく グリンピース しょうゆ さとう さけ おとうとかん とうもろこし しお チーズ むぎもち	プリン むぎもち
16	水	やさしいウエハース ぶどうジュース	マーボーごはん こまつなのスープ もやしナムル	こたますいか	フルーツのヨーグルトあえ むぎもち	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん ししいたけ にはら しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぷん こまあぶら こまつな えのきだけ ベーコン しお しょう ガラスープ ほろれんそう もやし ハブリカ ちゅうかドレッシング こたますいか ヨーグルト ようなしかん みかんかん おとうとかん ほくどうかん むぎもち	ポテトもち むぎもち
17	木	ゼリー(オレンジ)	コッパン&イチゴジャム レタスとトマトのスープ ほろれんそうのキッシュ	キャベツサラダ りんごかん	くろこまおはぎ ぎゅうにゅう	コッパン イチゴジャム とりにく レタス トマト ねぎ にんじん しお こしょう ガラスープ ほろれんそう たまねぎ ベーコン たまご なまクリーム チーズ キャベツ コーン フレンチドレッシング りんごかん こめ もちこめ こま さとう	はなせんべい やさしいジュース
18	金	ヨーグルト	コーンピラフ なつやさいのスープ ハーブチキン	ほろれんそうサラダ はくどうかん	あましょく ぎゅうにゅう	こめ ベーコン バター たまねぎ にんじん コーン グリンピース ワイン しお こしょう とりにく なす トマト ガラスープ にんにく レモン パシル ローリエ パセリ オリーブオイル ほろれんそう キャベツ ハブリカ こまドレッシング ほくどうかん あましょく きゅうにゅう	プチスティック オレンジジュース
5	土	かし むぎもち	きのこスパゲティ もやしのスープ みかんかん		ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ししいたけ しょうゆ しお こしょう パセリ あぶら もやし ベーコン ガラスープ みかんかん ピザパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
21	月	はっこうにゅう	ごはん ふとほろれんそうのみそしる とりにくのマーメレードやき	きりほしだいこんのサラダ おとうとかん	ココロポテトのみそいため ぎゅうにゅう	こめ ふ ほろれんそう たまねぎ みそ とりにく マーメレード にんにく しょうが しょうゆ あぶら きりほしだいこん にんじん さやいんげん おとうとかん じゃがいも ぶたにく ねぎ あかみそ ぎゅうにゅう	ブレンポーロ ゼリー
22	火	にんじんかぼちゃあられ りんごジュース	ぶたにくどん とうがんとあぶらあげのみそしる ひじきのいために	なし	ミルクきんとん むぎもち	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ししいたけ しらたき きぬさや しょうゆ さとう さけ とうがんとわかめ あぶらあげ みそ ひじき さやいんげん なし さつまいも しお きゅうにゅう バター なまクリーム ハйнаッフルかん むぎもち	ヨーグルト むぎもち
23	水	ゼリー(グレープ)	むぎごはん たまごわかめスープ とりにくとピーマンのいためもの	もやしサラダ こたますいか	ゆでえだまめ かたぬきチーズ むぎもち	こめ むぎ ねぎ わかめ にんじん たまご しょうゆ しお でんぷん ガラスープ とりにく たけのこ ハブリカ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが さとう さけ こまあぶら もやし さやいんげん こまドレッシング こたますいか えだまめ チーズ むぎもち	マドレーヌ むぎもち
24	木	はいがクッキー むぎもち	いりこなめし なすとおくらのみそしる あじのうめみそやき	にびだし みかんかん	りんごシャーベット ほしっこ むぎもち	こめ いりこなめし なす さやいんげん おくら みそ あじ さけ しょうゆ ねりうめ さとう みりん あぶら あぶらあげ こまつな もやし にんじん みかんかん りんごシャーベット かし むぎもち	ゼリー むぎもち
12	土	かし むぎもち	おかめうどん だいこんととりにくのにも おとうとかん		チョコほうパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん かまぼこ わかめ にんじん ほろれんそう ふ ねぎ しょうゆ しお みりん だいこん とりにく さとう おとうとかん チョコほうパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
14	月	ゼリー(アップル)	わかめごはん かきたまじる さかなのレモンしょうゆやき	こうやどうふのもの ようなしかん	パンネのかぼちゃソース むぎもち	こめ たきこみわかめ ほろれんそう たまご にんじん とうふ しょうゆ しお でんぷん カイシ しお こしょう あぶら レモン さけ とりにく こまドレッシング さやいんげん みりん ようなしかん マカロ マカロ たまねぎ かぼちゃソース ベーコン きゅうにゅう なまクリーム パセリ むぎもち	やさしいウエハース ぎゅうにゅう
19	土	かし むぎもち	みそラーメン あおなとコーンのソテー みかんかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが あかみそ しお しょうゆ こまあぶら ガラスープ こまつな コーン こしょう あぶら みかんかん ツナパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
25	金	ヨーグルト	なつやさいカレー コンソメスープ かいそうサラダ	あまなつかん	たまごまる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく かぼちゃ にんじん なす たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが あぶら パン こまご カレー トマトピューレ ソース ガラスープ しお ベーコン こしょう しょうゆ パセリ わかめ だいこん わらうドレッシング あまなつかん たまごまる きゅうにゅう	かぼちゃポーロ やさしいジュース
26	土	かし むぎもち	やきうどん じゃがいもとツナのにも りんごかん		クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん ピーマン ねぎ キャベツ あぶら ソース いとけずり じゃがいも たまねぎ さやいんげん ツナ しょうゆ しお さとう りんごかん クリームパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	火	はっこうにゅう	スパゲティクリームソース キャベツのスープ コーンサラダ	こたますいか	おかおにぎり むぎもち	スパゲティ バター あぶら とりにく マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうにゅう ガラスープ こまごめ しお なまクリーム パセリ ベーコン キャベツ ねぎ しょう コーン ハブリカ フレンチドレッシング こたますいか こめ しょうゆ いとけずり こま むぎもち	プチスティック ゼリー
30	水	かぼちゃポーロ ぶどうジュース	ごはん えのきとふのすましじる さけのゆるあんやき	とうがんととりみそに りんごかん	フアマンケーキ ぎゅうにゅう	こめ わかめ ふ とうふ えのきだけ みつば しお しょうゆ さけ みりん ゆず あぶら とうがんと とりにく みそ さとう しょうが でんぷん りんごかん にんにく ベーキングパウダー こまごめココアパウダー バター ハラエッセンス きゅうにゅう	マカロニきなこ むぎもち
31	木	のむヨーグルト	ホイコーローごはん サンラータン なすのじゃこに	なし	フルーツみつめ ぎゅうにゅう	こめ キャベツ ぶたにく ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぷん こまあぶら とうふ たまご ハム ちんげんさい す さけ ガラスープ なす さやいんげん ちりめんじゃこ みりん なし かんてん みかんかん ハйнаッフルかん おとうとかん レーズン きゅうにゅう	はなせんべい オレンジジュース

＜3歳以上児＞			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	5444Kcal	20.1g	13.4g
園の目標値	5755Kcal	22.0g	18.0g
＜3歳未満児＞			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	5255Kcal	19.4g	11.9g
園の目標値	5400Kcal	21.0g	17.0g

「すいか」いろいろ



すいかのほとんど(約90%)は水分です。汗を多くかく暑い夏の水分補給には最適です上手に利用しましょう。

なつは、「すいか」のおいしい季節だね。「すいか」にも、いろいろなしゅるいがあるんだよ。



【おだますいか】かわは、みどりにくろのしまちようがある。みは、あかひ。

【くろかわすいか】かわは、しまちようがなく、くろっぽい。

【クリームすいか】かわのちようは、「おだますいか」とおなじ。みが、きいろ。

