



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
2	23	せんべい にゅうさんきん いんりょう	いりこなめしごはん ニラととうふのすまし汁 さかなのゆずみそやき	ひじきのために なつみかんかん	あおのりポテト ぎゅうにゅう	こめ いりこなめし にら とうふ ながねぎ しお しょうゆ からすかれい みそ ゆず みりん さとう さけ あぶら ひじき にんじん いんげん たまねぎ あぶらあげ なつみかんかん じゃがいも あおのり ちりめんじゃこ きゅうにゅう	せんべい むぎちや
3	17	ビスケット むぎちや	コッペパン にんじんのポタージュ とりにくとピーマンのいためもの	ブロッコリーサラダ こだますいか	おかかおにぎり むぎちや	コッペパン たまねぎ あぶら にんじんペースト こむぎこ コーンペースト バター きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく だけこの パプリカ さけ ピーマン にんにく しょうが しょうゆ さとう こまあぶら でんぷん ブロッコリー にんじん きゃべつ こだますいか こま プレンチドレッシング こめ いとけずり むぎちや	やさしいジュース
4	18	とうにゅう フッピンプリン	きびごはん なすとオクラのみそしる あじのうめやき	にびだし りんごヨーグルト	きなこ サンドパン ぎゅうにゅう	こめ きび なす おくら みそ あじ さけ さとう しょうゆ ねりうめ みりん あぶら あぶらあげ こまつな もやし にんじん りんごヨーグルト じゃくパン きなこ バター きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
5	19	せんべい むぎちや	ごはん こまつなのスープ ホイコーロー	だいごんのナムル はくとうかん	ゆでえだまめ チーズ むぎちや	こめ こまつな えのきだけ ねがねぎ とりにく あぶら しお こしょう しょうゆ ガラ ぶたにく きゃべつ ピーマン にんじん あかみそ さけ さとう ほうれんそう だいごん パプリカ はくとうかん ちゅうかドレッシング えだまめ チーズ むぎちや	かぼちや きなこケーキ ぎゅうにゅう
6	20	りんごジュース	にくうどん とりにくのレモンしょうゆやき	かっぱサラダ ひゅうがなつゼリー	メロンパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら ちくわ たまねぎ みりん にんじん ほうれんそう しょうゆ とりにく さとう レモンかじゅう きゅうり きゃべつ マヨネーズ ひゅうがなつゼリー メロンパン きゅうにゅう	せんべい にゅうさんきん いんりょう
7	土	かし むぎちや	すきやきどん きのこじる	ようなしかん	ピザパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく あぶら はくさい やきとろい さけ にんじん しいたけ しらす さとう しめじ だいごん えのきだけ なまあげ こまつな ながねぎ みそ ようなしかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
10	24	火 ピーチゼリー	ぶたにくどん とうふとほうれんそうのすましじる	じゃがいもとツナのにも みかんかん	りんごの シャーベット せんべい	こめ ぶたにく あぶら たまねぎ にんじん さとう しいたけ しらす きぬさや しょうゆ さけ しお ほうれんそう はなふ とうふ じゃがいも いんげん ツナ みかんかん りんごシャーベット せんべい	ビスケット むぎちや
11	25	水 せんべい むぎちや	じゃくパン ポトフ ローストチキン	シルバーサラダ はっこうにゅう	ツナピラフ むぎちや	じゃくパン ウィナー あぶら きゃべつ じゃがいも しお にんじん たまねぎ こしょう ガラ とりにく にんにく しょうが しょうゆ みりん はるさめ パプリカ ホールコーン プレンチドレッシング はっこうにゅう こめ ツナ バター グリンピース むぎちや	ゼリー
12	26	木 ぶどうジュース	むぎごはん はくさいとなまあげのみそしる さかなのマヨネーズやき	なすのじゃこに メロン	こめこの きなこケーキ ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくさい なまあげ ながねぎ みそ メルルーサ しお こしょう マヨネーズ たまねぎ あぶら パセリ なす いんげん ちりめんじゃこ さとう しょうゆ みりん メロン こめこの とうにゅう ベーキングパウダー きなこ とうふ きゅうにゅう	チャーハン むぎちや
13	27	金 ビスケット むぎちや	なつやさいカレー もやしのスープ	かいそうサラダ とうにゅうフッピンプリン	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく かぼちや 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 カレールー しいたけ トマトケチャップ ウスターソース ガラ しお ほうれんそう もやし ショルダーベーコン こしょう しょうゆ だいごん かいそうミックス わふうドレッシング ぶどうパン とうにゅうフッピンプリン きゅうにゅう	せんべい むぎちや
14	土	かし むぎちや	スパゲティナポリタン えのきとたまねぎのスープ	おうとうかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	スパゲティ ボークハム たまねぎ ピーマン しめじ あぶら トマトケチャップ トマトピューレ さとう しお こしょう えのきだけ にんじん しお しょうゆ ガラ おうとうかん ジャムパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
16	30	月 のむヨーグルト	ゆかりごはん じゃが芋とたまねぎのみそしる さけのてりやき	きりほしだしこんにつけ ようなしかん	ツナトースト ぎゅうにゅう	こめ ゆかり じゃがいも たまねぎ わかめ みそ さけ さけ しょうゆ みりん あぶら あぶらあげ きりほしだいごん ちくわ にんじん いんげん しいたけ こまあぶら さとう みりん ようなしかん じゃくパン ツナ マヨネーズ きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
21	土	かし むぎちや	ちゅうかどん じゃがいものきんぴらに	みかんかん	アップルパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ しお ピーマン あぶら にんにく しょうゆ でんぷん こまあぶら じゃがいも こぼろ いんげん こんにやく しいたけ さとう みりん みかんかん アップルパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
28	土	かし むぎちや	わかめうどん なまあげのみそいため	はくとうかん	デニッシュ ロールパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶら ちくわ ほうれんそう にんじん わかめ ながねぎ しょうゆ しお みりん ぶたにく なまあげ いんげん たまねぎ にんにく しょうが さとう こまあぶら でんぷん あかみそ はくとうかん きゅうにゅう デニッシュロールパン	ゼリー むぎちや
31	火	せんべい むぎちや	ごはん わかめスープ ミートローフ	コーンサラダ こだますいか	コーン フレークの ミルクかけ	こめ わかめ にんじん とうふ しょうゆ しお こま ガラ ぶたにく たまねぎ パプリカ おから とうにゅう でんぷん しょうゆ さとう しお こしょう ナツメグ あぶら さとう トマトピューレ ちゅうのうソース きゃべつ ホールコーン プレチドレッシング こたまスイカ コーンフレーク ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや

*材料の都合で献立を変更することがあります。
*手作りの補食は変更することがあります。

「すいか」いろいろ♪

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	572Kcal	21.9g	18.1g
園の目標値	570Kcal	24.0g	16.0g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	529Kcal	19.2g	16.3g
園の目標値	510Kcal	22.0g	15.0g

なつは、「すいか」のおいしい きせつだね。
「すいか」にも、いろいろな しゅるいがあるんだよ。

【おおだますいか】
よくみかける すいか。
かわは、みどりにくろの
しまちようがある。
みは、あかい。

【マダーボール】
ラグビーボールのような
かたちをしている。

【くろかわすいか】
かわは、しまちようがなく、
くろっぽい。

すいかのいちばんおいしいと
ころは、タネのある中心部に近
いところだ。

【クリームすいか】
かわのもようは、「おおだ
ますいか」とおなじ。
みが、きいろ。

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