



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	月	りんごジュース	ごはん じゃがいも たまねぎのみそしる さわらのゆうあんやき	きりこんぶに ミックスピーチ	じゃこトースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ さわら ゆず みりん しょうゆ さけ あぶら すきこんぶ にんじん やきちくわ いんげん おうとうかん はくとうかん さとう しょうパン ちりめんじゃこ マヨネーズ あおのり ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
16	火	せんべい むぎちゃ	きびごはん とうがんじる とりのてりやき	ほうれんそうのりのりあえ はっこうにゅう	コロコロポテトの みそいため むぎちゃ	こめ きび あぶらあげ にんじん とうがん みりん しいたけ とりにく こまつな しょうゆ さとう あぶら ほうれんそう だいこん えのきだけ きざみり はっこうにゅう ぶたにく じゃがいも ねぎ あかみそ むぎちゃ	アップルゼリー
17	水	とうにゅう プッチンプリン	バターロール ミネストローネスープ かじきのポワレ	かほちゃサラダ こだますいか	きなこだんご ぎゅうにゅう	バターロールパン マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん ウィンナー オリーブオイル さとう トマトケチャップ ホールトマト しお こしょう ガラ かじき パプリカ ハセリ しょうゆ りんごす かほちゃ ホールコーン マヨネーズ こだますいか こめ もちこめ きなこ ぎゅうにゅう	せんべい やさしいジュース
25	木	ビスケット むぎちゃ	わかめごはん なすとおくらのみそしる ぶたにくのあますいため	だいこんと あつあげのもの なつみかんかん	4日フローズンヨーグルト せんべい 25日ハーゲンダッツアイス むぎちゃ (0~1歳はミルクプリン)	こめ たきこみわかめ なす オクラ みそ ぶたにく す しお さけ しょうゆ さとう しょうが あぶら たまねぎ だいこん にんじん なまあげ みりん なつみかんかん 4日せんべい フローズンヨーグルト 25日 むぎちゃ ハーゲンダッツアイス	ブラウニー ぎゅうにゅう
26	金	せんべい むぎちゃ	キーマカレー カラフルやさしいスープ	コールスローサラダ グレープゼリー	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン なす ガラ グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ カレールウ あぶら ヨウガ-ペ-ヨ じゃがいも しお きゃべつ こしょう フロッコリー ホールコーン フレンチドレッシング グレープゼリー ぎゅうにゅう ミルクツイストパン	ビスケット むぎちゃ
6	土	かし むぎちゃ	チャーハン もやしのスープ	ようなしかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ やきぶた ねぎ にんじん ビーマン こしょう しお しょうゆ あぶら ガラ ほうれんそう もやし たまねぎ ヨウガ-ペ-ヨ ようなしかん ツナパン ぎゅうにゅう しいたけ	ゼリー むぎちゃ
22	月	やさしいジュース	むぎごはん わかめとふのすましじる さけのみそバターやき	じゃがいもの じゃこいため りんごのコンポート	ブルベリージャムサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ しらたまふ たまねぎ しお あぶら しょうゆ さけ みそ みりん パター ちりめんじゃこ じゃがいも あおのり りんごかん しょうパン ブルベリージャム ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
23	火	せんべい むぎちゃ	コッペパン コーンチャウダー ハーブチキン	かいそウマリネ メロン	ゆかりおにぎり むぎちゃ	コッペパン とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ハセリ コーンペースト バター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう しお なまクリーム ガラ にんにく レモンかじゅう パシル オリーブオイル わかめ きゃべつ かんきつドレッシング メロン こめ ゆかり やきのり むぎちゃ ロリエ	とうにゅう プッチンプリン
31	水	ビスケット むぎちゃ	ごまかけごはん いものこじる あじのうめやき	なべしぎ みかんかん	トマトソースパスタ	こめ くるごま しお あぶらあげ にんじん ごぼう じゃがいも たまねぎ しょうゆ さけ あし さとう ねりうめ みりん あぶら ぶたにく なす ビーマン あかみそ みかんかん マカロニ ヨウガ-ペ-ヨ こしょう ホールトマト トマトケチャップ こなチーズ ハセリ	せんべい むぎちゃ
29	金 月	アップルゼリー	ごはん とうふとほうれんそうの みそしる とりにくのさっぱり	にんじんのきんぴら 12日すいか 29日 こへいもち むぎちゃ	12日 メロンパン ぎゅうにゅう 29日 こへいもち むぎちゃ	こめ とうふ ほうれんそう わかめ ねぎ みそ とりにく しお さけ しょうゆ さとう しょうが たまねぎ す いんげん にんじん いとこんやく みりん ごまあぶら 12日こだますいか メロンパン ぎゅうにゅう 29日なし こへいもち むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
13	土	かし むぎちゃ	おかめうどん きりほしだいこんと こうやとうふのもの	みかんかん	ちよこほうパン ぎゅうにゅう	うどん やきちくわ わかめ にんじん ほうれんそう しらたまふ しょうゆ みりん きりほしだいこん しいたけ いんげん こうやとうふ ねぎ ごまあぶら みかんかん ねぎ しお ちよこほうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
18	木	ビスケット むぎちゃ	しおバターコーンラーメン やきぶた	きりほしだいこんの あえもの ようなしかん	えだまめ スティックチーズ むぎちゃ	ラーメン あぶら とりにく ほうれんそう もやし ガラ にんじん にんにく しょうが しお パター ぶたにく マーメラード しょうゆ きりほしだいこん いんげん わかめ わふうドレッシング ようなしかん えだまめ チーズ むぎちゃ	たきこみごはん むぎちゃ
30	金 火	せんべい むぎちゃ	むぎごはん ちゅうかスープ にくとうふ	チャブチ おうとうかん	19日 クリームパン ぎゅうにゅう 30日 フルーツあんじん	こめ わかめ にんじん もやし しょうゆ ごま しお こしょう ガラ ぶたにく とうふ しいたけ いんげん さとう あかみそ さけ てんぷんはるさめ とりにく きゃべつ ビーマン あぶら しょうが オイスターソース ごまあぶら おうとうかん むぎ 19日クリームパン ぎゅうにゅう 30日吉に壱天缶 みかんかん はくとうかん レーズン	ヨーグルト
20	土	かし むぎちゃ	ふきよせごはん とんじる	はくとうかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ エリンギ とりにく やきちくわ にんじん いんげん しょうが あぶら さとうしょうゆ みりん しお ぶたにく ごぼう じゃがいも ねぎ みそ だいこん はくとうかん コーンロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
24	水	オレンジゼリー	キラキラピラフ ポトフ	フロッコリーの おかかマヨ ヨーグルト	アップルケーキ ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら パター たまねぎ パプリカ グリンピース ホールコーン こしょう ウィンナー きゃべつ じゃがいも にんじん マヨネーズ しお いとけすり ガラ ヨーグルト ホットケーキミックス とうふ さとう レーズン とうにゅう りんごかん ぎゅうにゅう フロッコリー	せんべい むぎちゃ
27	土	かし むぎちゃ	わふうスパゲティ ポテトのスープ	りんごかん	メーブルロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ しめじ ほうれんそう しょうゆ しお こしょう あぶら あおのり じゃがいも ヨウガ-ペ-ヨ ガラ りんごかん メーブルロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

*材料の都合で献立を変更することがあります。
*手作り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	552Kcal	220g	16.2g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	514Kcal	19.6g	15.0g
園の目標値	500Kcal	20.6g	13.9g

なつは、「すいか」のおいしい せせつたね。
「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、みどりいろにくろの
しまもようがある。
みは、あかい。

【くろかわすいか】
かわは、しまもようがなく、
くろっぽい。

【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
に近いところです。

一番おいしい
ところ

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