



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	ビスケット むぎちや	ツナピラフ カラフルやさいスープ かっぱサラダ	はくとうかん	しらすおにぎり むぎちや	こめ ツナ パター たまねぎ にんじん グリンピース しお ホールコーン こしょう しょうゆ あぶら じゃがいも ショルダーベーコン パプリカ ガラ ブロッコリー きゅうり きゃべつ フレンチドレッシング はくとうかん きび いとけずり しらすほし こま のり むぎちや	アップルゼリー むぎちや
26	水	のむヨーグルト	バターロール なつやさいのスープ とりにくのピザやき	パスタサラダ れいとうみかん	かぼちゃのおはぎ ぎゅうにゅう	バターロール ウインナー あぶら じゃがいも スプキーニ なす たまねぎ きくらげ しお こしょう ガラ とりにく ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ こなチーズ マカロニ きゃべつ にんじん パプリカ マヨネーズ れいとうみかん こめ もちこめ きなこ さとう かぼちゃ かぼちゃペースト きゅうにゅう	せんべい むぎちや
34	木	ビスケット むぎちや	ごはん なすとオクラの みそしる さかなの バターしょうゆやき	とうがんと あつあけのにも おうとうかん	アイスクリーム ウエハース むぎちや	こめ なす おくら みそ メルルーサ あぶら しょうゆ みりん パター とうがんにんじん なまあげ さとう おうとうかん アイスクリーム ウエハース むぎちや	さつまいもの ケーキ ぎゅうにゅう
425	金	せんべい むぎちや	スタミナぶたにくどん ぶとにんじんのすましじる わかめのしらすあえ	メロン	あんぱん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし いら ガラ しょうゆ さとう おさけ こま わかめ しらたまふ とうふ しお きゃべつ ちゅうかドレッシング しらすほし メロン あんぱん きゅうにゅう	ビスケット ぎゅうにゅう
5	土	かし むぎちや	みそあじうどん ごもくきんぴらに	ようなしかん	クリームパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら ちくわ にんじん たまねぎ きぬさや しめじ はくさい みそ みりん ごぼう だいこん きくらげ いんげん さとう しょうゆ こまあぶら ようなしかん クリームパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
721	月	ビスケット むぎちや	ごはん じゃがいもとたまねぎの みそしる さわらのしょうがやき	こうやとうふのにも ミックスフルーツ	ツナトースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ しらたまふ みそ さわら みりん おさけ しょうゆ あぶら しょうが とりにく こうやとうふ にんじん いんげん しいたけ さとう しょうゆ はくとうかん みかんかん しょくパン ツナ マヨネーズ きゅうにゅう	せんべい むぎちや
822	火	りんごジュース	チンジャオロースどん ちゅうかスープ チャプチェ	すいか	ゆでえだまめ ラスク ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら にんにく しょうが ピーマン パプリカ にんじん だけのこ オイスターソース しょうゆ さとう おさけ でんぷん こまあぶら えのきだけ もやし きぬさや かまぼこ しお こしょう ガラ はるさめ とりにく きゃべつ いんげん すいか えだまめ ラスク きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
923	水	とうにゅう プッチンプリン	まるパン かぼちゃのポタージュ ぶたにくのカレーに	わかめサラダ にゅうさんきん いんりょう	クチャップライス ぎゅうにゅう	まるパン たまねぎ あぶら かぼちゃペースト コンベースト パター こむぎ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう ガラ ぶたにく しめじ にんにく しろワイン トマトケチャップ カレーこ さとう わかめ ホールコーン きゃべつ わらうドレッシング にゅうさんきんいんりょう こめ とりにく にんじん ピーマン トマトピューレ きゅうにゅう	せんべい むぎちや
1031	木	ビスケット むぎちや	しょうゆラーメン (0・1さいうどん) ローストチキン	だいこんサラダ メロン	ゆかりおにぎり むぎちや	ラーメン (0・1さいうどん) あぶら ちんげんさい きゃべつ もやし にんじん いら しお しょうゆ こまあぶら ねぎ ガラ とりにく にんにく しょうが みりん だいこん ホールコーン パプリカ ちゅうかドレッシング メロン こめ ゆかり のり むぎちや	かやくごはん むぎちや
12	土	かし むぎちや	メキシカンピラフ わかめスープ	あまなつみかんかん	チョコぼうパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース しお こしょう カレーこ あぶら ガラ わかめ だいこん きくらげ しょうゆ あまなつみかんかん こま チョコぼうパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
1428	月	やさいジュース	ごはん わかめとふのすましじる さかなのみそやき	ポテトソテー はっこうにゅう	ココアサンド ぎゅうにゅう	こめ わかめ しらたまふ ほうれんそう しお しょうゆ からすがれい みそ さとう しょうが あぶら じゃがいも ウインナー ホールコーン いんげん こしょう はっこうにゅう しょくパン ココア パター きゅうにゅう	せんべい むぎちや
1730	木水	かりんとう むぎちや	なつやさいかレー コンソメスープ おくらサラダ	ヨーグルト	ジャムコッパ 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 カレールック トマトピューレ ガラ ブロッコリー ショルダーベーコン しお こしょう しょうゆ ハセリ だいこん ホールコーン おくら パプリカ わらうドレッシング ヨーグルト コッパパン いちごジャム きゅうにゅう	17日:チャーハン むぎちや 30日:ゼリー むぎちや
1829	金火	せんべい むぎちや	きびごはん じゃがいもとたまねぎの みそしる にぶた	なべしぎ なし	18日:シュガートースト ぎゅうにゅう 29日:みたらしだんご むぎちや	こめ きび じゃがいも さつまいも たまねぎ しらたまふ みそ ぶたにく あぶら マーレード にんにく しお おさけ しょうゆ なす ピーマン さとう あかみそ みりん なし 18日:シュガートースト きゅうにゅう 29日:もちこめ みりん でんぷん むぎちや	ビスケット むぎちや
19	土	かし むぎちや	やきそば (0・1さいうどん) ちんげんさいのスープ	おうとうかん	ピザパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0・1さいうどん) あぶら ぶたにく にんじん たまねぎ きゃべつ いら しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース ちんげんさい とりにく しょうゆ ガラ おうとうかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
26	土	かし むぎちや	にしょくそぼろごはん みそけんちんじる	りんごかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら しょうが おさけ さとう しょうゆ しお にんじん こまつな とうふ みりん だいこん なまあげ ねぎ みそ りんごかん コーンロールパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや

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

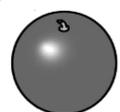
「すいか」いろいろ♪



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。



【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。



【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。

すいかのほとんど
(約90%)は水分です。
汗を多くかく暑い夏に塩
をかけて甘味を感じなが
ら水分・塩分補給になり
熱中症対策に最適です。
上手に食べましょう。

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	550Kcal	20.7g	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	500Kcal	18.4g	14.0g
園の目標値	500Kcal	20.0g	13.9g