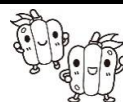




| 日曜 | 献立名 | おやつ |
|------|---|---------------|
| 1 月 | 炒り豆腐 果物 かぼちゃサラダ | 黒ゴマ ラスク |
| 2 火 | ピザ風卵焼き レタス 切干大根の炒め煮 果物 | パン おにぎり |
| 3 水 | 夏野菜カレー 果物 もやしのだんご | 枝豆・菓子 |
| 4 木 | 魚の煮つけ 果物 野菜炒め 粉ふき芋 | お好み ゼリー |
| 5 金 | 鶏肉の唐揚げ レタス 春雨の酢の物 果物 | ヨーグルト 蒸しパン |
| 6 土 | 七夕そうめん 果物 | 菓子パン |
| 8 月 | 牛肉のスタミナ炒め わかめサラダ 果物 | チーズ饅頭 |
| 9 火 | チリコンカン 果物 青菜のごま和え | 豆腐 トースト |
| 10 水 | 卵の中華あんかけ ねばねば和え 果物 | 小豆クッ キー |
| 11 木 | 茄子と豚肉の味噌炒め 果物 胡瓜とトマトの揚げ漬 | とうもろこ し |
| 12 金 | 魚の南蛮漬け トマト ジャーマンポテト | お好み トースト |
| 13 土 | ビビンバ 果物 わかめスープ 果物 | ヨーグルト |
| 15 月 | 海の日  | |
| 16 火 | 擬製豆腐 果物 野菜のゆかり和え | カルシウム トースト |

| 日曜 | 献立名 | おやつ |
|------|--|--------------------|
| 17 水 | 鶏レバーの味噌煮 果物 かぼちゃのおかか和え | きな粉団子 |
| 18 木 | お好み焼き風卵焼き チャーシューサラダ 果物 | チョコチップ入り ホットケーキ |
| 19 金 | 魚の味噌汁かけ 果物 切り昆布の当座煮 南瓜のグリン | コーン ブレッド |
| 20 土 | ロールサンド 果物 夏野菜スープ | 菓子 チーズ |
| 22 月 | トマトリコッタ レタス 果物 ひじきのガーリック炒め | 南瓜 マフィン |
| 23 火 | 厚揚げのミートソース煮 切干大根サラダ 果物 | ひじき おにぎり |
| 24 水 | 豚肉のマニッシュ焼き トマト ひじきの華風和え 線香カマド | クリームチーズ ビスケット |
| 25 木 | 魚のにおい焼き 果物 ピーマンの三食和え | 牛乳もち |
| 26 金 | お弁当日  | ビーフン 炒め |
| 27 土 | 茄子とトマトの揚げたい 果物 | プリン |
| 29 月 | 肉じゃが かえり炒め 塩胡瓜 果物 | トマト 蒸しパン |
| 30 火 | 麻婆豆腐 果物 汁とかぼちゃの和え物 | マカロニ あべかわ |
| 31 水 | 魚の香草パン粉焼き ポテトサラダ レタス 果物 | フレンチ トースト |

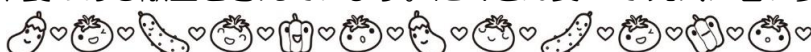


「わらひ」から届く 給食やおやつが待ち通しい子ども達です。

梅雨に入ったとたん じめじめとムシ暑くなりましたね。

これからは、汗もたくさんかくので 水分補給に十分気をつけてあげたいです。

栄養のある献立を考えています。たくさん食べて 元気に暑い夏を乗りきれるといいな！



ゆめっこ保育園