



月	火	水	木	金	土
朝から響くセミの元気な鳴き声が、一日の始まりを知らせてくれます。 暑い日でも、子供たちが元気いっぱい過ごすためには、十分な睡眠と規則正しい生活が大切です。 また、しっかり食事を食べて、こまめに水分を取ることで夏バテ予防につながります。 今月もビタミンやミネラルが豊富な夏野菜が献立に入っています。 みんなが大好きな夏野菜カレーも作るので、楽しみにしててくださいね！					1 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ じゃがいものだし煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい
3 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ にんじんのそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	4 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ ピーマンのだし煮 キャベツスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	5 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 野菜のコロコロ煮 もやしスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	6 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ じゃがいものだし煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	7 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 シラス粥 トマトのだし煮 すまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	8 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のだし煮 すまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい
10 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ なすのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	11 昼食 	12 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ キャベツのだし煮 にんじんスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	13 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 シラス粥 かぼちゃのだし煮 トマトスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	14 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 野菜のコロコロ煮 もやしスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	15 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ きゅうりのだし煮 すまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい
17 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ にんじんのそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	18 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 野菜のコロコロ煮 もやしスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	19 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ ピーマンのだし煮 キャベツスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	20 昼食 お誕生日会 (お弁当をお願いします) りんごジュース チーズケーキ	21 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ じゃがいものだし煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	22 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 シラス粥 かぼちゃのだし煮 トマトスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい
24 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のだし煮 シブイのすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	25 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ にんじんのそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	26 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 野菜のコロコロ煮 もやしスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	27 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ キャベツのだし煮 にんじんスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	28 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 シラス粥 かぼちゃのだし煮 トマトスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい	29 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ じゃがいものだし煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい
31 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ にんじんのそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい	夏の野菜 ウンチュー（空心菜） 鉄分、ビタミンA、葉酸を豊富に含みます。また、ビタミンB2、C、Eも含みます。 ニンニクと一緒に炒めると、絶品です。 ヘチマ 水分が95%も占めてます。 食物繊維やカリウムも豊富に含まれており、おくみや腸内環境の改善、夏バテの予防に最適です。 オクラ 整腸作用や血糖値を抑える効果があります。さらに免疫力を高めたり、骨を作ったり、貧血予防にもなります。カリウム、ビタミン、ミネラルも入っています。				

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こす食材がある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。
※ ホームページの食育にも掲載しています。



月		火		水		木		金		土	
朝から響くセミの元気な鳴き声が、一日の始まりを知らせてくれます。 暑い日でも、子供たちが元気いっぱい過ごすためには、十分な睡眠と規則正しい生活が大切です。 また、しっかり食事を食べて、こまめに水分を取ることで夏バテ予防につながります。 今月もビタミンやミネラルが豊富な夏野菜が献立に入っています。 みんなが大好きな夏野菜カレーも作るので、楽しみにしていてくださいね！ 										1	昼食 五目ご飯 肉じゃが 麩とわかめのみそ汁 オレンジ
											おやつ ココア豆乳 はちやぐみおこし バナナ
3	昼食 タコライス マッシュポテト へちまのみそ汁 オレンジ	4	昼食 焼きそば フロッコリーの和え物 すまし汁 オレンジ	5	昼食 胚芽ご飯 鯖の香味焼き 春雨サラダ わかめのみそ汁 ブルー	6	昼食 胚芽ご飯 ハニーチキン ウンチーの中華炒め 小松菜のみそ汁 すいか	7	昼食 胚芽ご飯 鮭の味噌焼き 胡瓜とわかめの酢の物 ビーンズスープ パイン缶	8	昼食 魚そぼろご飯 おかか和え きのこのみそ汁 りんご
おやつ ミルク 黒糖ケーキ		おやつ むぎちゃ バナナ 野菜スティック		おやつ 豆乳 クラッカーサンド		おやつ 豆乳 アメリカンドッグ		おやつ ブドウジュース ゴーヤーのかき揚げ		おやつ ミルク 焼き芋	
10	昼食 胚芽ご飯 茄子のそぼろ煮 きゅうりの和え物 ゆし豆腐 パイン缶	11	昼食 	12	昼食 胚芽ご飯 豆腐とひき肉あんかけ ぎゃべつ炒め 麩の味噌汁 ブルー	13	昼食 夏野菜カレー 胡瓜の酢醤油和え 麩とわかめのみそ汁 パイン缶	14	昼食 パン チキンの塩こうじ焼き グリーンサラダ ミネストローネ パイン缶	15	昼食 鶏照り焼き丼 リンゴサラダ アーサ汁 オレンジ
おやつ ミルク カラフルトースト				おやつ むぎちゃ フルーツヨーグルト		おやつ むぎちゃ ココアちんすこう		おやつ むぎちゃ みそおにぎり		おやつ ミルク バナナ はちやぐみおこし	
17	昼食 キッズビビンバ 大豆スープ パイン缶	18	昼食 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き モウイの酢の物 ほうれん草のポタージュ ブルー	19	昼食 納豆ご飯 ゴーヤーチャンプルー 中味汁 鉄分オレンジゼリー ブルー	20	昼食 お誕生日会  (お弁当をお願いします) りんごジュース チーズケーキ	21	昼食 沖縄そば 白和え ヨーグルト	22	昼食 豚生姜焼き丼 胡瓜とツナのサラダ すまし汁 りんご
おやつ ミルク サーターアンダギー		おやつ むぎちゃ ポーポー		おやつ むぎちゃ もずくのひらやーちー				おやつ むぎちゃ わかめおにぎり		おやつ ミルク バナナ ぼたぼた焼き	
24	昼食 黒米ご飯 魚の照り焼き くーびりちー ウンチーのみそ汁 オレンジ	25	昼食 胚芽ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ パイン缶	26	昼食 胚芽ご飯 松風焼き 人参シリシリ アーサ汁 ブルー	27	昼食 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き オクラの和え物 はんぺんのすまし汁 オレンジ	28	昼食 胚芽ご飯 チキンの香草焼き コールスロー きのこのすまし汁 オレンジ	29	昼食 フルコギ丼 ほうれん草の和え物 もやしの味噌汁 りんご
おやつ 豆乳 バナナパウンドケーキ		おやつ 豆乳 ゴマ小魚 カル鉄スティック		おやつ ミルク きなこトースト		おやつ 豆乳 畑のクラッカー バナナ		おやつ ミルク ちんすこう		おやつ ミルク マーブルケーキ	
31	昼食 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ちくわのすまし汁 オレンジ	夏の野菜 ウンチー（空心菜） 鉄分、ビタミンA、葉酸を豊富に含みます。また、ビタミンB2、C、Eも含みます。ニンニクと一緒に炒めると、絶品です。 ヘチマ 水分が95%も占めています。食物繊維やカリウムも豊富に含まれており、おくみや腸内環境の改善、夏バテの予防に最適です。 オクラ 整腸作用や血糖値を抑える効果があります。さらに免疫力を高めたり、骨を作ったり、貧血予防にもなります。カリウム、ビタミン、ミネラルも入っています。									
おやつ ミルク ふむふむ											

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。
 ※ ホームページの食育にも掲載しています。