



年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
献立	梅雨が明けると夏本番となります。暑さで食欲が低下すると体力の低下につながります。 しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう♪ 	筑前煮 ごま酢和え 茄子のみそ汁 フルーツ 鶏肉、ごぼう、人参、玉ねぎ 干し椎茸、こんにゃく、ねぎ 厚揚げ、じゃが芋、油揚げ 三度豆、胡瓜、カニカマ、麩 わかめ、キャベツ、茄子 麩のラスク・牛乳	シーフードたこ焼き風 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ むきエビ、ちくわ、人参 キャベツ、ねぎ、胡瓜 ちりめんじゃこ、玉ねぎ 緑豆春雨、コーン缶 みかん缶、じゃが芋 ヨーグルトパンケーキ・牛乳	ひんやりきつねうどん 豚肉とゴーヤのみそ炒め フルーツ 豚肉、うどん、ねぎ かまぼこ、油揚げ 玉ねぎ、ピーマン、人参 ゴーヤ カレーとコーンのおにぎり お茶	〈七夕お楽しみ会〉 七夕寿司・ミニトマト 唐揚げ・胡瓜スティック 七夕そうめん汁 フルーツ 鶏肉、人参、卵 グリンピース 鮭フレーク、そうめん 玉ねぎ、オクラ、胡瓜 ミニトマト 七夕ゼリー・牛乳 
材料					
おやつ					
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)
献立	焼魚 胡瓜スティック 肉団子入り中華スープ フルーツ 魚の切り身、豚ひき肉 ねぎ、キャベツ、もやし 人参、緑豆春雨、オクラ 胡瓜 クラッカーサンド・牛乳	みそ風味肉じゃが ツナ和え かき玉汁 フルーツ 豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、じゃが芋 ねぎ、ツナ缶、キャベツ 胡瓜、卵、もやし 豆腐ドーナツ・牛乳	鉄火煮 トマトとワカメのサラダ 麩のすまし汁 フルーツ 牛肉、厚揚げ、大豆 人参、グリンピース ミニトマト、わかめ、麩 胡瓜、ちりめんじゃこ えのき、玉ねぎ、ねぎ お好み焼き・牛乳	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、南瓜 じゃが芋、ピーマン 人参、ズッキーニ、胡瓜 キャベツ、コーン缶 チーズ、ミニトマト ピラヤヨーグルト・枝豆 お茶	魚の照り焼き キャベツのレモン和え 切干大根のみそ汁 フルーツ 魚の切り身、キャベツ 胡瓜、人参、切干大根 南瓜、わかめ、玉ねぎ ねぎ じゃが芋クッキー・牛乳
材料					
おやつ					
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)
献立	煮魚 ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ 魚の切り身、ほうれん草 人参、キャベツ、豆腐 えのき、ねぎ、わかめ 玉ねぎ ツナカレトースト・牛乳	ひじき入り玉子焼き 茄子のみそ炒め ポテトスープ フルーツ 鶏ひき肉、卵、ひじき 人参、玉ねぎ、茄子 ピーマン、油揚げ じゃが芋、ウインナー ミルク餅・牛乳	鶏のバンバンジー焼き キャベツと みかん缶のサラダ 南瓜のみそ汁 フルーツ 鶏肉、キャベツ、胡瓜 みかん缶、南瓜、油揚げ わかめ、人参、玉ねぎ キャロットケーキ・牛乳	ケチャップライス コールスローサラダ かき玉スープ フルーツ 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、キャベツ 胡瓜、ツナ缶、卵 ねぎ マカロニのあべかわ・牛乳	魚のポテサラ焼き マカロニソテー えのきのすまし汁 フルーツ 魚の切り身、じゃが芋 人参、グリンピース マカロニ、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ えのき、麩、小松菜 うどんかりんとう・牛乳
材料					
おやつ					
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)
献立	海の日 	牛肉のしぐれ煮 キャベツの玉子そぼろ和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ 牛肉、ごぼう、玉ねぎ 糸こんにゃく、キャベツ 人参、卵、じゃが芋 厚揚げ、ねぎ 夏野菜のケーキサレ・牛乳	魚のソース焼き じゃが芋のきんぴら 油揚げのみそ汁 フルーツ 魚の切り身、じゃが芋 人参、三度豆、油揚げ えのき、小松菜、玉ねぎ 青のりフライドポテト・牛乳	茄子のミートスパゲティ ドレッシングサラダ コンソメスープ フルーツ 豚ひき肉、スパゲティ 玉ねぎ、人参、茄子 キャベツ、コーン缶 胡瓜、チンゲン菜、豆腐 フルーツヨーグルト りんごジュース	南瓜のコロッケ トマトと胡瓜の南蛮酢 わかめのスープ フルーツ 合挽き肉、南瓜、胡瓜 じゃが芋、玉ねぎ ミニトマト、キャベツ ちりめんじゃこ、豆腐 人参、わかめ ほうれん草ちんすこう・牛乳
材料					
おやつ					
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
献立	高野豆腐のふわふわ煮 野菜の生姜和え わかめのみそ汁 フルーツ 鶏肉、高野豆腐 干し椎茸、人参、卵 ねぎ、キャベツ、胡瓜 かまぼこ、わかめ バナナマフィン・牛乳	カレー豆腐 ひじき入りサラダ コンソメスープ フルーツ 豆腐、合挽き肉、人参 玉ねぎ、グリンピース 南瓜、ひじき、胡瓜 コーン缶、じゃが芋 パセリ じゃが芋チーズパン・牛乳	南瓜のそぼろ煮 胡瓜の昆布和え むらくも汁 フルーツ 鶏ひき肉、鶏肉、南瓜 人参、玉ねぎ グリンピース、胡瓜 卵、チンゲン菜 シュガーラスク・牛乳	ブルコギ丼 野菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁 フルーツ 豚肉、玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ ちりめんじゃこ、豆腐 油揚げ、ねぎ いちごジャム蒸しパン・牛乳	
材料					
おやつ					

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

11日(金)は、クッキング(じゃが芋クッキー)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。