7月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日曜日 未満児のおやっ 主食 昼食 午後のおやっ 1 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 ごまおかかごはん お茶 2 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ ジャムサンドパン 牛乳 3 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン ごはんピザ お茶 4 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ シュガーバイ 牛乳 5 土 クラッカー 牛乳 ごはん セクちらし そうめん汁 すいか お星さまゼリー 6 日 イン 第國のカリカリ焼き トマトスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶 7 月 せんべい ごはん 七夕ちらし そうめん汁 すいか お星さまゼリー 8 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ パナナ 牛乳 カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーラどん ツナサラダ メロン フライドボテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 肉豆腐 「けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー バン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 整味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 「けんちん汁 オレンジ 上をン風味ゼリー クラッカー 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー サルビんべい ジュース 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ サルビんへい ジュース 世んべい ジュース						
2 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ ジャムサンドパン 牛乳 3 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン ごはんビザ お茶 4 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレーブフルーツ シュガーパイ 牛乳 5 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 パナナ せんべい ジュース 6 日 フ月 せんべい ごはん 七夕ちらし そうめん汁 すいか お屋さまゼリー 7 月 せんべい ごはん 当内のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 井乳 サワーライス お茶 カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーラどん ツナサラダ メロン フライドボテト 牛乳 サステラ 牛乳 サステラ 牛乳 サステラ キ乳 フライドボテト 牛乳 動肉の中華煮 のり汁 パナナ サんベい ジュース 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 をんべい ジュース 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ パナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー とて、トースト 牛乳 サンシカース サイン・リース サイン・リース サイン・リース サイン・リース 中乳 はん おばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ はんべい ジュース 11 月 カー カース ごはん おばん さばん はんの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ はチャーハン お茶 カルカルーラどん ツナサラダ メロン ローバウム 対でとうもろこし 牛乳 サクラッカー 牛乳 ごはん 関ルカレーラどん ツナサラダ メロン ローバン 塩チャーハン お茶 カルカカレーダン りまめのカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 使んべい ジュース 25 金 ジュース ごはん 別のの中華素 のり汁 パナナ 中乳 焼きっものり滑げ 味噌汁 グレーブンルーツ 焼きっもろして キ乳 せんべい ジュース 27 日 カース 単れ かっ はん マーボームマ 関内のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きっとん お茶 カルーパン 発剤のカリカリがたき きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーバン 牛乳 焼きっとん お茶 カレーバン 発剤のカリカリ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーバン 牛乳 焼きっとん お茶 カース・サイ・キュ カース・ナース・サイ・カー	日	曜日	未満児のおやつ			
3 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン ごはんピザ お茶 4 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレーブフルーツ シュガーパイ 牛乳 5 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 パナナ せんべい ジュース 6 日 お屋さまゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶 9 水 せんべい ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン フライドボテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 13 日 サイベル ごはん マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ パナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん カレーラナースサラダ グレーブフルーツ パウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 パナナ セんべい ジュース 20 日 カリカルー チーズサラダ グレーブフルーツ がらムラーへン 牛乳 21 月 カロカカレーラどん ツナサラダ メロン 駐チャーハン お茶 22 火 せんべい ごはん おばんの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ 増チーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 描でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 調肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 世んべい ジュース 27 日 カッカー 牛乳 ごはん 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 28 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ 焼きん お茶	1	火	ゼリー			ごまおかかごはん お茶
3 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン ごはんピザ お茶 2 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレーブフルーツ シュガーパイ 牛乳 5 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 パナナ せんべい ジュース 6 日	2	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
4 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ シュガーパイ 牛乳 5 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 パナナ 世んぺい ジュース 6 日 1月 世んぺい ごはん 七夕ちらし そうめん汁 すいか お星さまゼリー 8 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶 9 水 せんぺい ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン フライドポテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 13 日 オレンジ さばん 水 せんぺい ごはん お茶 15 火 ゼリー ブレカーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 薬味噌ごはん お茶 16 水 せんぺい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリーへン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレーブフルーツ バウムヘン 牛乳 20 日 カリ 本の日 21 月 海の日 カルースとして、・ナースト 牛乳 22 火 せんぺい ごはん 肉にゃが 豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ 茹でとうもこし 牛乳 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ 茹でとうもこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん	3	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン	ごはんピザ お茶
6 日	4					シュガーパイ 牛乳
7 月 世んべい ごはん 七夕ちらし そうめん汁 すいか お星さまゼリー 8 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 9 水 せんべい ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン フライドポテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 現の中華煮 のり汁 パナナ せんべい ジュース 13 日 イリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ おはフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモシ風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモシ風味ゼリー クラッカー レモシ風味ゼリー クラッカー 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース セんべい ジュース 20 日 第の日 アーグラッカー 牛乳 ボーナナ かぼちゃケーキ 牛乳 21 月 海の日 アーグラッカー 牛乳 ボースト 牛乳 サーバン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 焼きゃケースト 牛乳 サーバン お茶 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 現内の上のシーグン 環内のサギスープ ボナナ キ乳 サイン・ サーバン 井乳 サイン・ キ乳 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 サーバン キ乳	5		クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 石狩汁 バナナ	せんべい ジュース
8 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 カステラ 牛乳 9 水 せんべい ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン フライドポテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 13 日 14 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 21 月 第の日 海の日 21 月 第0日 海の日 22 火 せんべい ごはん 古目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 第肉の中華煮 のり汁 バナナ 中乳 焼きうどん お茶 カレーパン 乳肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん ぱん だん きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳 30 水 せんべい ごはん ごはん だけん ぎゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	6	П				
8 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーラどん ツナサラダ メロン フライドポテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 パナナ せんべい ジュース 世んべい ジュース 13 日 サインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん あじっカー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 21 月 第の日 海の日 21 人 せんべい ごはん 古目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ 能チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 パナナ せんべい ジュース 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 パナナ 世んべい ジュース 27 日 銀月 せんべい ごはん 第肉の中華煮 のり汁 パナナ 牛乳 焼きうどん お茶 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ほろかり 上スケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん ごはん だけん ごはん きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	7	月	せんべい	ごはん	七夕ちらし そうめん汁 すいか	お星さまゼリー
9 水 せんべい ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ カステラ 牛乳 10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン フライドポテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 13 日 14 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 第の日 上げトースト 牛乳 21 月 海の日 上げトースト 牛乳 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ 焼きんろこし 牛乳 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレーブフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 日 カウッカー 牛乳 ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 焼きっどん い ジュース	8	火	ゼリー			
10 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン フライドポテト 牛乳 11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 パナナ せんべい ジュース 13 日 フーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 関野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 海の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 古はん 古目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん 古はん なばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 知風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 現内の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 関サんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	9	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ	
11 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ コーン蒸しパン 牛乳 12 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 13 日 マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 カレーチーズリークラッカー きゅうりの甘酢和え メロン レモシ風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース サんべい ジュース 20 日 カリカー キ乳 ごはん 立ばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 かぼちゃケーキ 牛乳 全3 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 競のの中華煮 のり汁 バナナ 中乳 焼きうどん お茶 現内 ファット 牛乳 焼きりどん お茶 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん にはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 焼きうどん お茶 かしーパン 牛乳 60 大き ちゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳 40 大き ちゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳 41 大きのこり 大き ちゅうり また マーボーなす 卵スープ がけ キャーハン ちま ちょう かん 10 大き 10	10	木			和風カレーうどん ツナサラダ メロン	フライドポテト 牛乳
13 日 14 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 第の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 パナナ せんべい ジュース 27 日 10 円 パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	11	金			肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳
14 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか スイートポテト 牛乳 15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 海の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 せんべい ジュース 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 第 サレんべい ジュース 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳			クラッカー 牛乳	ごはん		せんべい ジュース
15 火 ゼリー パン ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳 葱味噌ごはん お茶 16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 カボ ゼリー ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 21 月 本の日 ピザトースト 牛乳 23 水 ゼリー ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 フリカリー パン 鶏肉のカリカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 世んべい ごはん 全の・デース・フリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	13					
16 水 せんべい ごはん 肉豆腐 けんちん汁 オレンジ きなこトースト 牛乳 17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 海の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ セんべい ジュース 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳			せんべい		マーボーなす 卵スープ すいか	
17 木 ヨーグルト うどん あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン レモン風味ゼリー クラッカー 18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 せんべい ジュース 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 海の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 ピザトースト 牛乳 とばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 と オ ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 のじゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 でとうもろこし 牛乳 理した クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 焼きうどん お茶 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 カレーパン 牛乳 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	15					葱味噌ごはん お茶
18 金 ジュース ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 せんべい ジュース 19 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 石狩汁 バナナ せんべい ジュース 20 日 海の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 ピザトースト 牛乳 からん カースト キ乳 がったとうもろこし 牛乳 を ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ がでとうもろこし 牛乳 がったり サラッカー 牛乳 ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ がくしゃく シュース 対でとうもろこし 牛乳 せんべい ジュース 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース サんべい ジュース 27 日 おんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 焼きうどん お茶 り火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 カレーパン 牛乳 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	16	水		ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳
19土 クラッカー 牛乳 ごはんひじき煮 石狩汁 バナナせんべい ジュース20日海の日21月海の日2223水 ゼリーごはん立ばんの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジピザトースト 牛乳24ス ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶25金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳26土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース27日ビスケット 牛乳28月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29火 ゼリーパン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	17	木	ヨーグルト		あじフライ きゅうりの甘酢和え メロン	レモン風味ゼリー クラッカー
20 日 海の日 21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳		金		ごはん		
21 月 海の日 22 火 せんべい ごはん 五目豆腐 豚汁 バナナ かぼちゃケーキ 牛乳 23 水 ゼリー ごはん さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ ピザトースト 牛乳 24 木 ヨーグルト うどん 和風カレーうどん ツナサラダ メロン 鮭チャーハン お茶 25 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ 茹でとうもろこし 牛乳 26 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ せんべい ジュース 27 日 ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳			クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 石狩汁 バナナ	せんべい ジュース
22 火 せんべいごはん五目豆腐 豚汁 バナナかぼちゃケーキ 牛乳23 水 ゼリーごはんさばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジピザトースト 牛乳24 木 ヨーグルトうどん和風カレーうどん ツナサラダ メロン鮭チャーハン お茶25 金 ジュースごはん肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ茹でとうもろこし 牛乳26 土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 のり汁 バナナせんべい ジュース27 日セんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳28 月 せんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29 火 ゼリーパン鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30 水 せんべいごはん鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	20	Ш				
23 水 ゼリーごはんさばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジピザトースト 牛乳24 木 ヨーグルトうどん和風カレーうどん ツナサラダ メロン鮭チャーハン お茶25 金 ジュースごはん肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ茹でとうもろこし 牛乳26 土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 のり汁 バナナせんべい ジュース27 日セんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳28 月 せんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29 火 ゼリーパン鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30 水 せんべいごはん鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	21	月			海の日	
23 水 ゼリーごはんさばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジピザトースト 牛乳24 木 ヨーグルトうどん和風カレーうどん ツナサラダ メロン鮭チャーハン お茶25 金 ジュースごはん肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ茹でとうもろこし 牛乳26 土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 のり汁 バナナせんべい ジュース27 日セんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳28 月 せんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29 火 ゼリーパン鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30 水 せんべいごはん鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	22	火	せんべい	ごはん	五目豆腐 豚汁 バナナ	かぼちゃケーキ 牛乳
24 木 ヨーグルトうどん和風カレーうどん ツナサラダ メロン鮭チャーハン お茶25 金 ジュースごはん肉じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ茹でとうもろこし 牛乳26 土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 のり汁 バナナせんべい ジュース27 日日ビスケット 牛乳28 月 せんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29 火 ゼリーパン鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30 水 せんべいごはん鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジカレーパン 牛乳		水				ピザトースト 牛乳
26 土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 のり汁 バナナせんべい ジュース27 日日じスケット 牛乳28 月 せんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29 火 ゼリーパン鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30 水 せんべいごはん鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳		木			和風カレーうどん ツナサラダ メロン	鮭チャーハン お茶
27 日 日 28 月 せんべい ごはん マーボーなす 卵スープ すいか ビスケット 牛乳 29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳		金				茹でとうもろこし 牛乳
28 月 せんべいごはんマーボーなす 卵スープ すいかビスケット 牛乳29 火 ゼリーパン鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶30 水 せんべいごはん鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳			クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
29 火 ゼリー パン 鶏肉のカリカリ焼き トマトスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 30 水 せんべい ごはん 鮭のしそ焼き きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ カレーパン 牛乳	27					
30 水 せんべい			せんべい	ごはん	マーボーなす 卵スープ すいか	
30 水 せんべい		火				
31 木 ヨーグルト うどん きつねうどん 筑前煮 メロン ずんだだんご 牛乳		水				
	31	木	ヨーグルト	うどん	きつねうどん 筑前煮 メロン	ずんだだんご 牛乳

今月の栄養価									
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					
3才未満児	517	21.7	15.8	1.5					
3才以上児	624	25.6	20.0	1.6					

食育活動

4日 サラダ作り カシオペア座組(オレンジ) 18日 サラダ作り カシオペア座組(ホワイト) 23日 ピザトースト作り ペガサス・オリオン座組 30日 きゅうり漬け作り アンドロメダ座組

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

