

	1(月)身体測定	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)夏まつり会
午前	牛乳 甘せんべい	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 薄焼きビスケット	
昼食	マーボー豆腐 ポイルブロッコリー わかめスープ オレンジ	かつおのケチャップ煮 コールスローサラダ 大根とえのきのみそ汁	鶏肉の梅しょうゆ焼き ゆで野菜 アスパラ きゃべつのみそ汁 パイン缶	豚肉とピーマンの炒め物 きゅうりの梅和え なめこ汁 オレンジ	あじのマリネ アスパラガスとベーコンのソテー じゃが芋と玉葱のみそ汁 トマト	
午後	牛乳 塩せんべい スティックゼリー	牛乳 ポテトスナック メロン	麦茶 ブルーベリーゼリー クッキー	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	麦茶 七夕そうめん	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)誕生会	12(金)	13(土)
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 お菓子
昼食	コーン団子 ポイルブロッコリー じゃがいもとわかめのみそ汁 トマト	たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え 豆腐とわかめのみそ汁 梅干し オレンジ	鶏肉のハーブ焼き かぼちゃのサラダ 大根と人参のみそ汁 キウイフルーツ	ドライカレー スティックサラダ チンゲン菜のスープ パイナップル 生	焼き魚 ほっけ 大豆のころころサラダ 豆腐とにらのみそ汁 すいか	冷やしきつねうどん フルーツ
午後	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豆乳もち 玄米せんべい	麦茶 クラッカー ゆでとうもろこし	麦茶 アイス パナッパ 塩せんべい	牛乳 スティックゼリー おさかなサブレ	麦茶 お菓子
	15(月)海の日	16(火)	17(水)	18(木)避難訓練	19(金)	20(土)
午前		牛乳 ひねり揚げ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 お菓子
昼食		さけのポテト焼き 大根とハムのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	タンドリーチキン ズッキーニのソテー じゃがいものスープ トマト	かぼちゃコロック 小松菜の和え かぶと人参のみそ汁 パイン缶	たらのムニエル ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ キウイフルーツ	ミートスパゲティー キャベツのスープ フルーツ
午後		牛乳 ごまクッキー	麦茶 梅ちりおにぎり スティックきゅうり	麦茶 しょうゆせんべい ヨーグルトゼリー キウィソース	牛乳 ツナパン	麦茶 お菓子
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 野菜バー	麦茶 塩せんべい	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	さけの照り焼き ゆで野菜(ブロッコリー) じゃがいもとわかめのみそ汁 トマト	鶏肉のコーンフライ おくらのおかか和え 大根と小松菜のみそ汁 オレンジ	みそ漬け豚肉のソテー 春雨サラダ キャベツとえのきのみそ汁 すいか	かじきまぐろの梅醤油焼き ひじきの煮物 かぶと人参のみそ汁 キウイフルーツ	なすのグラタン フライドポテト 豆腐と小松菜のみそ汁 メロン	チキンピラフ じゃがいものスープ フルーツ
午後	牛乳 焼きそばパン	麦茶 小倉パフェ クッキー	麦茶 フルーツヨーグルト あにまるクッキー	牛乳 ピザ	牛乳 わかめかりんとう	麦茶 お菓子
	29(月)	30(火)	31(水)	<div data-bbox="1221 1342 1728 1651"> <p>ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。</p>  </div> <div data-bbox="1769 1342 2263 1671"> <p>トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。</p>  </div>		
午前	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 クッキー	牛乳 野菜バー			
昼食	夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ キャベツスープ すいか	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のサラダ ごぼうスティック 豆腐とわかめのみそ汁 トマト	みそチキンカツ ゆで野菜 アスパラ 大根と油心のみそ汁 オレンジ			
午後	麦茶 オレンジシャーベット とんがりコーン	牛乳 ごはんサンド(カレーそぼろ)	麦茶 フルーツポンチ ウエハース			

食欲が落ちる今の季節、梅干しを入れて炊いたご飯はいかがでしょうか！保育園ではおやつにおにぎりにして食べています！酸っぱくて美味しいと人気です！

☆梅ちりおにぎり
材量
米 2合
梅干し 20g
ごま 20g
しらす干し 18g
焼きのり 適量
作り方
1) 米をとぎ、水につける。
2) 梅干は種を取り刻み、ちりめんじゃこを一緒にに入れて、炊く。炊きあがったら、ごまを混ぜてにぎる。
3) 全体をのりで包む。

☆きゅうり漬け
材量
きゅうり 2本
食塩 1g~2g
作り方
スティック状に切り、塩をまぶして漬ける。

☆鶏肉のハーブ焼き
材量
鶏もも肉 1枚
バジル粉 0.6g
パセリ粉 0.6g
オリーブ油 6.0g
にんにく 2g
食塩 小さじ1/3
作り方
1) 鶏肉に3cm角に切り、塩とオリーブオイルを入れてよくみ込む。
2) 1にバジル粉・パセリ粉、にんにくのすりおろしを入れて、漬ける。
3) フライパン又は200度のオーブンで12分前後焼く。

※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	447kcal	17.8g	1.2g
3~5歳児	348kcal	17.9g	1.5g

