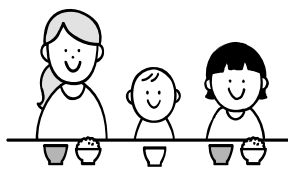
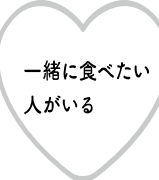


に ち 日	よう 曜	ちゅうしゅうだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりよう　ちゅうしよく　ごご 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ　ちから 熱と力になるもの	ち　にく　ほね 血や肉や骨になるもの	からだ　ちようし　ととの 体の調子を整えるもの
1	金	ごはん　なっとう 焼魚 ポテトサラダ みそしる	お茶 わかめおにぎり	こめ 米、じゃがいも、マヨ ネーズ（卵なし）	さわら、納豆、木綿豆腐、 豆みそ、ウインナー、ごま	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ
2	土	フルコギ丼 ビーフンスープ ぶどう	牛乳 おかし	こめ　あぶら　さとう 米、油、ビーフン、砂糖	ぎゅうにゅうぎゅうにく 牛乳、牛肉、ウインナー、 ごま、豆みそ	たまねぎ、ぶどう、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ
3	日					
4	月	ごはん なすグラタン 青菜とれんこんのごまあえ コンソメスープ	牛乳 手作り カルピス蒸しパン	こめ　じゃがいも　こめこ 米、じゃがいも、米粉、 マカロニ、油、ごま油	ぎゅうにゅう　チーズ、カルピス、 豚ひき肉、牛ひき肉、ごま	トマト缶、たまねぎ、なす、れんこん、こまつな、えのきだけ、ねぎ
5	火	ごはん　すいか イワシフライ きゃべつとじゃこの和え物 もずくのスープ	牛乳 手作りりんご寒天 おかし	こめ　あぶら　はるさめ、ごま 米、油、はるさめ、ごま あぶら　さとう 油、砂糖	ぎゅうにゅう　しらす干し、すりご ま	りんご果汁、すいか、キャベツ、 にんじん、もずく、オクラ、ねぎ、寒天（粉）
6	水	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	こめ　パン、さといも、片 栗粉、ごま油	ぎゅうにゅう　もめん豆腐、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、 にら、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
7	木	きつねごはん トックスープ オレンジ	牛乳 蒸しとうもろこし	こめ　もち、砂糖、ごま油	ぎゅうにゅうとりにく　あぶらあ　たまご 牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、 ごま	とうもろこし、にんじん、オレンジ、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
8	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みそしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	こめ　しよく　じゃがい も、マヨネーズ（卵なし）、スパゲティー、油	ぎゅうにゅう　絹ごし豆腐、だい ず、豚肉、豆みそ、粉チー ズ、しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、 ピーマン、いんげん、ねぎ、わかめ、あおのり
9	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ りんご	牛乳 おかし	こめ　はるさめ、ごま油	ぎゅうにゅう　ウインナー、絹ごし とうふ	りんご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
8月10(日)～8月14(木)はおやすみです。						
8月15(金)・16(土)は任意保育日です。お弁当を持ってくるください。						
18	月	ビビンバ カクテギ わかめスープ	牛乳 手作りわらびもち	こめ　かたくりこ　さとう 米、片栗粉、砂糖、ごま あぶら 油	ぎゅうにゅう　ぶた　にく　こ 牛乳、豚ひき肉、きな粉、 ごま	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、キムチ、えのきだけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
19	火	ごはん　バナナ 千チミ ナムル 大根と豚肉のスープ	ヨーグルト コーンフレーク	こめ　コーンフレーク、小 麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、 卵、ごま	バナナ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
20	水	夏野菜カレー きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 スティックゼリー おかし	こめ　はつがげんまい　あぶら 米、発芽玄米、油、ごま あぶら 油	ぎゅうにゅう　ぶた　にく　こ 牛乳、豚ひき肉、粉チー ズ、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、コーン、トマト缶、ピーマン、えだまめ、オクラ
21	木	ごはん　なっとう さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそしる　すいか	牛乳 蒸しとうもろこし	こめ　　あぶら 米、こんにゃく、ごま油	ぎゅうにゅう　なっとう　まめ 牛乳、さわら、納豆、豆み そ、ちくわ	とうもろこし、かぼちゃ、すいか、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、わかめ

に ち 日	よう 曜	ちゅうしゅうだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりよう　ちゅうしよく　ごご 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ　ちから 熱と力になるもの	ち　にく　ほね 血や肉や骨になるもの	からだ　ちようし　ととの 体の調子を整えるもの
食事を楽しむ5つのポイント 食事を 味わって 食べる  食事の リズムが もてる 食生活や健康に 主体的に関わる  食事づくりや 準備に関わる						
夏休みは子どもと食事をする機会も増えますね。 左にあげた「食事を楽しむ5つのポイント」を意識しながら、 楽しい食体験をしてもらいたいと思います。 また、食事の話をするとき食感や美味しさを表す用語を使うと よりおいしさを共感できます！ぜひ会話に取り入れましょう☆ ※わんぱくランチより						
						
22	金	玄米入りごはん なっとう マーボー ごぼうのから揚げ 夏野菜の中華風スープ	手作り フルーツポンチ	こめ　げんまい　こめこ　あぶら　かたくり 米、玄米、米粉、油、片栗 粉、砂糖、はるさめ、ごま あぶら 油	なまあ　ぶた　にく 生揚げ、豚ひき肉、 カルピス、ウイン ナー、豆みそ	ごぼう、みかん缶、バナナ、なす、たまねぎ、とうがん、トマト缶、メロン、ピーマン、オクラ、えだまめ、しょうが
23	土	かやくごはん とんじる りんご	牛乳 おかし	こめ　こんにゃく	ぎゅうにゅうとりにく　ぶたにく 牛乳、鶏肉、豚肉、 豆みそ、木綿豆腐、 油揚げ	りんご、かぼちゃ、にんじん、だいこん、糸みつば、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
24	日					
25	月	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ　パン、はるさめ、片栗 粉、ごま油	ぎゅうにゅう　ぶたにく　きぬ 牛乳、豚肉、絹ごし とうふ	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
26	火	ごはん アドボ（鶏の煮込み料理） シニガンスープ バナナ	牛乳 フット （チーズ入り米粉おしパン） （フィリピン）	こめ　じゃがいも　じょうしんこ 米、じゃがいも、上新粉、 砂糖、油、片栗粉、ごま油	ぎゅうにゅうとりにく　ぶたにく 牛乳、鶏肉、豚肉、 チーズ	たまねぎ、バナナ、とうがん、なす、オクラ
27	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みそしる	牛乳 フライドポテト	こめ　フライドポテト、米、さつ まいも、油、こんにゃく	ぎゅうにゅう　ししゃも、だ いず、豆みそ、ちく わ	にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ
28	木	ごはん 鶏のからあげ バンザンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ　じゃがいも　かたくりこ 米、じゃがいも、片栗粉、 砂糖、はるさめ、ごま油、 あぶら 油	ヨーグルト(加糖)、 鶏肉、ツナ水煮、ウ インナー、ごま	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、コーン、えだまめ
29	金	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩じる	牛乳 手作り 黒糖カフェケーキ	こめ　じゃがいも　じょうしんこ 米、じゃがいも、上新粉、 こんにゃく、黒砂糖、油、 あぶら ビーフン、ごま油	ぎゅうにゅう　さけ　ぎゅうにく 牛乳、さけ、牛肉、 木綿豆腐、豆みそ、 しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん
30	土	チキンライス ポバイスープ なし	牛乳 おかし	こめ　米	ぎゅうにゅうとりにく 牛乳、鶏肉、ウイン ナー	なし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、いんげん、コーン
31	日					