

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ふわふわミルクオムレツ もずくスープ 果物 十六穀米(ごま塩) 〈3時のおやつ〉 ゼリー・チーズ・ミルク 〈10時のおやつ〉 ビスケット・牛乳	麻婆豆腐 中華風酢の物 いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 ブラウニー・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	ツナじゃが さっぱりサラダ 果物 十六穀米(ゆかり) 〈3時のおやつ〉 ミルクパン・ミルク 〈10時のおやつ〉 シスコーン・牛乳	魚のタルタルソースかけ ミネストローネ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 豆乳くすもち・昆布・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	豚肉ともやしの味噌炒め くずし豆腐のスープ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 蒸しケーキ・牛乳 〈10時のおやつ〉 ウエハース・牛乳
7	8	9	10	11	12
鶏肉のカレー竜田 天の川汁 短冊サラダ 果物・十六穀米 〈3時のおやつ〉 お星様ケーキ・ミルク 〈10時のおやつ〉 かりんとう・牛乳	お弁当の日  せんべい・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	魚のコーンマヨ焼き イタリアンスープ 果物【セレクト】 十六穀米 〈3時のおやつ〉 チーズサンド・ミルク 〈10時のおやつ〉 エイセイボーロ・牛乳	こんがりチーズキッシュ マセドアンスープ いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 チョコとおからのマフィン・ミルク 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	厚揚げのゴマ味噌炒め じゃこサラダ 十六穀米(わかめ) ヤクルト 〈3時のおやつ〉 アイスクリーム・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・ヤクルト・お茶	親子うどん ひじきの煮つけ 果物 〈3時のおやつ〉 ココナッツサブレ・牛乳 〈10時のおやつ〉 黒棒・牛乳
14	15	16	17	18	19
竹輪の磯辺揚げ チゲ風味噌汁 十六穀米(のり佃煮) 〈3時のおやつ〉 ウインナードッグ・ミルク 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 抹茶ケーキ・ミルク 〈10時のおやつ〉 ウエハース・牛乳	豚肉と野菜の生姜ソテー すまし汁 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 南瓜入りドーナツ・ミルク 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	豆腐のトマト煮 粟米湯 十六穀米(かつお節) 〈3時のおやつ〉 フルーツ白玉・牛乳 〈10時のおやつ〉 ビスケット・牛乳	ひじき入り厚焼き卵 五色きんぴら いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 クラッカー・チーズ・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	中華丼 えのきと厚揚げのスープ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 黄粉カステラ・牛乳 〈10時のおやつ〉 シスコーン・牛乳
21	22	23	24	25	26
海の日 	ハムエッグ 田舎風ミルクスープ 十六穀米(しらす) ヤクルト 〈3時のおやつ〉 中華風蒸しカステラ・牛乳 〈10時のおやつ〉 黒棒・ヤクルト・お茶	肉豆腐 胡瓜の酢の物 いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 水ようかん・ミルク 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	インディアンマカロニ サマースープ 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) 〈3時のおやつ〉 セサミトースト・牛乳 〈10時のおやつ〉 かりんとう・牛乳	メキシカンピラフ 魚のガーリック焼き イエローポタージュ ミニトマト 〈3時のおやつ〉 プリンアラモード・りんごジュース 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	温そうめん 牛肉とニラの炒め物 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 バームクーヘン・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳
28	29	30	31		
豆腐とエビのケチャップ煮 もやしのゴマ酢和え 十六穀米(わかめ) 〈3時のおやつ〉 オートミールレーズンクッキー・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	夏野菜のカレー コールスローサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 クリームサンド・ミルク 〈10時のおやつ〉 エイセイボーロ・牛乳	中華風そぼろ煮 春雨スープ いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 フルーツヨーグルト・ミルク 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	魚のプロバンス風 洋風かき卵汁 果物 十六穀米(ゆかり) 〈3時のおやつ〉 プレーンマフィン・ミルク 〈10時のおやつ〉 クラッカー・牛乳		

小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。



7月の予定

7日(月) 七夕会
11日(金) お泊まり保育
12日(土)
25日(金) お誕生会
セレクトメニュー
9日(水)・24日

クッキング

〈ゆりぐみ・すみれぐみ〉
11日(金) コロケ

