

月	火	水	木	金	土
				1	2
				茄子と豚肉の味噌炒め 玉葱と若布のすまし汁 十六穀米 (かつお節)	マーボー丼 鶏肉とひじきの煮つけ 果物 十六穀米
				《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
4	5	6	7	8	9
豆腐のココロ煮 さっぱりサラダ 果物 十六穀米 (しらす)	中華風卵焼き 納豆汁 ミニトマト 十六穀米	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	鶏肉の竜田揚げ 短冊サラダ 天の川汁・果物 十六穀米	夏野菜の炒め物 かき玉汁 いりこ 十六穀米 (ごま塩)	温そうめん 五色きんぴら 果物
《3時のおやつ》 ミニクリームパン・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジムース・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・昆布・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 お星様ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
11	12	13	14	15	16
コーンシチュー カニスバサラダ 果物 十六穀米	お弁当の日 	豚肉と豆腐の旨煮 田舎汁 果物 十六穀米・ヤクルト	ミートナスエッグ 野菜入り若布スープ いりこ 十六穀米 (ゆかり)	鮭の照り焼き 拌八宝 トウモロコシ 十六穀米 (わかめ)	豚肉とピーマンの炒め物 卵豆腐のスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 豆乳プリン・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 ビスケット・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 くるみのケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ジャムサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツ白玉・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
18	19	20	21	22	23
海の日 	味噌焼き肉 もずくスープ 果物 十六穀米 (ごま塩)	魚のプロバンス風 大豆と野菜のスープ 果物 十六穀米	厚揚げの煮物 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 (かつお節)	ふわふわミルクオムレツ けんちん汁 じゃが芋とハムのマヨ炒め 十六穀米	焼きそば むらくも汁 果物
	《3時のおやつ》 ココアマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 クラッカーサンド・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 じゃこトースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 チーズマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
25	26	27	28	29	30
磯ごはん 鶏肉のポテト焼き サマースープ マッシュパンプキン	竹輪の磯辺揚げ 雑菜 十六穀米 (わかめ) ヤクルト	華風炒り豆腐 トマトと若布の酢の物 果物 十六穀米 (のり佃煮)	ハムエッグ 中華風すいとん汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米	シーフードカレー 大豆入り和風サラダ 果物【セレクト】 十六穀米	豚肉と切り干し大根の煮つけ 茄子と玉葱の味噌汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 シュークリーム・カルピス 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ロッククッキー・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 杏仁豆腐・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳

今月の予定

7日(木) セタ会

8日(金) } お泊まり保育

9日(土) }

25日(月) お誕生会

セレクトメニュー
6日(水)・29日(金)

クッキング

27日(水) うめぐみ
バニラキップェルン

便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないために量も考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。