

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
豆腐とエビの旨煮 もやしのごま酢和え 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミニクリームパン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	ミートナスエッグ もずくスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 バナラキッフェルン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ポークシチュー カニスパサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	魚の天ぷら 五目汁 ミニトマト 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	鶏肉の香味焼き 短冊サラダ 天の川汁・果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	卵と春雨の炒め物 ポテトスープ 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》 シスコーン・牛乳
9	10	11	12	13	14
八宝菜 えのきと厚揚げのスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	おはんどうの日 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のコーンマヨ焼き 野菜入り若布スープ 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 オレンジムース・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	豆腐のコロコロ煮 春雨サラダ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	チーズ入り厚焼き卵 豆乳汁 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	茄子の肉味噌そうめん はんぺんと水菜のすまし汁 果物 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
16	17	18	19	20	21
海の日 《3時のおやつ》 ラスク・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げの煮物 カミカミサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ラスク・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のプロバンス風 洋風かき玉汁 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	ココット蒸し ツナ入り野菜スープ 野菜の浅漬け 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツ白玉・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	かぼちゃと茄子のそぼろ煮 みそ汁 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	マーボー丼 じゃが芋のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナフィン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
23	24	25	26	27	28
オープンオムレツ パスタスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナドッグ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	竹輪の磯辺揚げ 田舎汁 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	華風炒り豆腐 トマトと若布の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ピラフ ハンバーグ サマースープ ポテトサラダ 《3時のおやつ》 お誕生ケーキ・オレンジジュース 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	魚の変わり西京焼き 糸こんにゃくのきんぴら 十六穀米(ゆかり) ヤクルト 《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	若布うどん 鶏肉とひじきの煮つけ 果物 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
30	31	<div data-bbox="550 1310 790 1489" data-label="Text"> <p>食育メモ</p> </div> <div data-bbox="805 1332 1492 1534" data-label="Text"> <p>海藻パワー 海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸ガンの予防にもなります。</p> </div>			
豆腐と挽肉の味噌煮 ニラ玉スープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 ココアマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	夏野菜カレー コールスローサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチトースト・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳				

7月の予定 *

- 6日(金) セタ会
- 11日(水) セレクトメニュー
- 13日(金) } お泊り保育
- 14日(土) }
- 23日(月) セレクトメニュー
- 26日(木) お誕生会

☆クッキング☆

- 19日(木) 野菜の浅漬け (すみれぐみ)
- 24日(火) おにぎり (うめぐみ)
- 31日(火) 夏野菜カレー (ゆりぐみ)