

	(月) 28	(火) 1・29	(水) 2・16・30	(木) 3・17・31	(金) 4・18	(土) 19
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・エビフライ エビフライ 油</li> <li>・ポークビーンズ 豚肉 大豆水煮 人参 じゃが芋 ケチャップ さとう コンソメ</li> <li>・マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 ツナフレーク マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁 三つ葉 玉葱 人参 しょうゆ だし昆布 混合だし</li> <li>・鶏肉のおろし煮 鶏肉 大根おろし 青葱 かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・ちくわわかめ煮 焼きちくわ 人参 わかめ かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・ほうれん草かつお和え ほうれん草 しめじ 花かつお しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーシチュー 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ</li> <li>・お魚ソーセージ</li> <li>・チーズ</li> <li>・アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 かに風味フレーク 青じそドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし</li> <li>・白身魚フライ 白身魚フライ 油</li> <li>・冬瓜のコンソメ煮 冬瓜 大豆ミート 玉葱 人参 むき枝豆 コンソメ さとう しょうゆ</li> <li>・チンゲン菜のゆかり和え チンゲン菜 ポークハム 太もやし ゆかり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし</li> <li>・牛しぐれ煮 牛肉 こんにやく 玉葱 いんげん 人参 生姜 かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>・南瓜ごま和え 南瓜 サラダチーズ さとう しょうゆ すりごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ダイストマト グリーンピース コンソメ ケチャップ さとう</li> </ul> <p>★5日乳児運動発表会</p>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・野菜ジュース蒸しパン (ホットケーキミックス 野菜 ジュース 砂糖 サラダ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・パインケーキ (ホットケーキミックス パイン缶 マーガリン 砂糖 卵)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・コンソメラスク (食パン コンソメ サラダ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
延長保育	バナナ	バームクーヘン	パン	ドーナツ	お菓子	
	(月) 7・21	(火) 8・22	(水) 9・23	(木) 10・24	(金) 25	(土) 12・26
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ えのき 人参 青葱 ガラスープ</li> <li>・チンジャオロース 豚肉 ピーマン 筍 赤パプリカ 生姜 さとう 赤だし味噌 しょうゆ 油</li> <li>・魚介ナゲット 魚介ナゲット 油</li> <li>・三度豆海苔和え 三度豆 人参 しょうゆ 刻みのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁 玉葱 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし</li> <li>・ほっけ塩焼き</li> <li>・小松菜煮浸し 小松菜 豚肉 人参 しめじ かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・がんもどき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハヤシシチュー 牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム ハヤシフレーク</li> <li>・ウィンナー</li> <li>・チーズ</li> <li>・カリフラワーサラダ カリフラワー ささみフレーク 胡瓜 ごまドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし</li> <li>・あじみりん焼き</li> <li>・れんこん金平 れんこん 人参 豚ミンチ いりごま さとう しょうゆ 油</li> <li>・オクラの甘酢和え オクラ えのきだけ ちりめんじゃこ 甘酢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・さばのカレーソース煮</li> <li>・なすのそぼろ煮 茄子 鶏ミンチ 人参 絹さや かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 コーン 和風ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げそばあんかけ 皿うどん 豚肉 白菜 むきえび 人参 しめじ 中華スープの素 ガラスープ しょうゆ 片栗粉</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>7日 ・バナナ</li> <li>21日 ・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ピザ風トースト (食パン チーズ トマトケチャップ マヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・鮭と大葉のおにぎり (米 サケフレーク 大葉 いりごま ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・フルーチェ(ピーチ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子	

## 《すいかについて》

すいかは、体を冷やし利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。

買うときは、色つやが良く、しま模様がはっきりしているもの、切ってあるものは種が黒いもの

選ぶのがコツです(^^)

