



日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼食			おやつ
			主食	副食	デザート	
1	月	オレンジ	ごはん	夏野菜カレー、ブロッコリー炒め	バナナ	菓子
2	火	プリン	ごはん	サーモンのみそマヨ焼き、キャベツの甘酢和え、けんちん汁	りんご	アメリカン ドッグ
3	水	バナナ	コッペパン	揚げささみのレモン煮、茹でトウモロコシ、ジュリアンヌスープ	チーズ	おにぎり
4	木	菓子	わくわく おべんとうの日♪			菓子
5	金	りんご	☆おたのしみ きらきら セタメニュー★			フルーツ杏仁
6	土	菓子	おにぎり	豚汁うどん	ミニゼリー	菓子
8	月	りんご	ごはん	ビビンバ風煮、揚げ餃子、わかめスープ	バナナ	菓子
9	火	菓子	ごはん	鶏の五目煮、さつま芋の天ぷら、みそ汁	オレンジ	ソフール
10	水	オレンジ	アップル コッペパン	スパニッシュオムレツ、ブロッコリーサラダ、コーンスープ	りんご	菓子パン
11	木	バナナ	ごはん	秋刀魚のアングレース、高野豆腐の旨煮、みそ汁	オレンジ	チーズラスク
12	金	シスコーン	ごはん	若鶏のごま照り焼き、ひじきサラダ、みそ汁	すいか	菓子
13	土	菓子	混ぜごはん	冷やしラーメン	ミニゼリー	菓子
16	火	バナナ	ごはん	回鍋肉、チキンナゲット、中華スープ	オレンジ	スコーン
17	水	りんご	コッペパン	豆腐のグラタン、ほうれん草のミモザ和え、カレースープ	チーズ	おにぎり
18	木	ゼリー	ごはん	煮魚、きんぴらごぼう、みそ汁	バナナ	プリン
19	金	オレンジ	ごはん	ポークビーンズ、ポイルウインナー、コンソメスープ	りんご	菓子
20	土	菓子	おにぎり	カレーうどん	ミニゼリー	菓子
22	月	菓子	ごはん	スタミナ丼、ポトフ	バナナ	菓子
23	火	バナナ	ごはん	豚と茄子のみそ炒め、竹輪の天ぷら、すまし汁	オレンジ	菓子パン
24	水	カリカリ パン	アップル コッペパン	ミートボール、フライドポテト、豆乳スープ	りんご	おにぎり
25	木	オレンジ	ごはん	サーモンの野菜あんかけ、花ソーセージ、みそ汁	バナナ	ゼリー
26	金	りんご	おにぎり	冷やしうどん、鶏のからあげ	ゼリー	アイスクリーム
27	土	菓子	おにぎり	スパゲッティー、コンソメスープ	ミニゼリー	菓子
29	月	りんご	ごはん	クリームシチュー、スパゲッティーサラダ	バナナ	菓子
30	火	ソフール 元気	ごはん	ちゃんちゃん焼き、茹でとうもろこし、豚汁	りんご	シスコーン
31	水	菓子パン	ごはん	肉じゃが、カミカミ和え、みそ汁	オレンジ	菓子

夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、なるべく毎日摂取出来るとうれしいです。

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

