




日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼食			おやつ
			主食	副食	デザート	
1	木	チーズラスク	おにぎり	玉子焼き、筑前煮、ブロッコリーのごま和え	ミニゼリー	菓子
2	金	バナナ	ごはん	コロッケ、焼きビーフン、けんちん汁	オレンジ	菓子パン
3	土	菓子	おにぎり	きつねうどん 	ミニゼリー	菓子
5	月	オレンジ	ごはん	ビーフカレー、コールスローサラダ	バナナ	菓子
6	火	りんご	ごはん	煮玉子、ポテトサラダ、みそ汁	スイカ	菓子
7	水	バナナ	ごはん	豚の生姜焼き、里芋のうま煮、そうめん汁	チーズ	ゼリー
8	木	プリン	コッペパン	エビマヨ、シュウマイ、中華スープ	りんご	おにぎり
9	金	菓子	ごはん	豚カツ、キャベツのツナマヨ和え、みそ汁	オレンジ	ホットドッグ
10	土	菓子	おにぎり	焼きそば、わかめスープ	ミニゼリー	菓子
13	火	バナナ	ごはん	サーモンフライ、切干大根の煮物、みそ汁	りんご	菓子
14	水	シスコーン	おにぎり	冷やしラーメン、アスパラガスの炒め物	オレンジ	揚げパン
15	木	オレンジ	メロンパン	ミートボール、フライドポテト、ポトフ	バナナ	おにぎり
16	金	りんご	ごはん	炒り豆腐、ブロッコリーのミモザ和え、みそ汁	パイナップル	フルーチェ
17	土	菓子	サンドイッチ	スパゲッティ、コーンスープ	ミニゼリー	菓子
19	月	りんご	ごはん	麻婆豆腐、キャベツのツナマヨ和え	バナナ	菓子
20	火	ソファール元気	ごはん	ししゃもフライ、ひじきの煮物、みそ汁	オレンジ	ジャムサンド
21	水	オレンジ	ごはん	チンジャオロース、揚げナスの煮びたし、 ジュリアンヌスープ	りんご	菓子
22	木	バナナ	コッペパン	ポテトのマヨ焼き、マカロニサラダ、コンソメスープ	ミニゼリー	焼きおにぎり
23	金	菓子	ごはん	揚げ出し豆腐、魚肉ソーセージ炒め、豚汁	オレンジ	プリン
24	土	菓子	おにぎり	煮込みうどん 	ミニゼリー	菓子
26	月	りんご	ごはん	クリームシチュー、スパゲッティサラダ	バナナ	ソファール元気
27	火	菓子	ごはん	海鮮ボール、きんぴらごぼう、みそ汁	オレンジ	シスコーン
28	水	バナナ	ごはん	巣ごもり玉子、ジャーマンポテト、中華スープ	りんご	菓子
29	木	オレンジ	アップル コッペパン	ベーコンポテトバーグ、ほうれん草のミモザ和え、 ミネストローネスープ	チーズ	菓子
30	金	菓子パン	ごはん	肉団子、さつま芋サラダ、みそ汁	オレンジ	菓子
31	土	菓子	おにぎり	ラーメン	ミニゼリー	菓子

きゅうりの豆知識

保育園の畑でも育てているきゅうり 
水分とカリウムを豊富に含み、利尿作用のあるきゅうりには、体内にこもった熱の排出を促す効果があるそうです。カリウム不足は夏バテの原因の一つとも言われており、夏場のカリウムと水分補給源としても効果的な食材なのです。

※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。

