



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
昼食	   	ポーロ	シスコーン	動物ビスケット	ブルー	
		ヘルシーメンチカツ じゃこ豆サラダ ばんかん スープ(0~2歳児) とうもろこし いりこ 牛乳	食パン ミネストローネスープ バラエティーサラダ バナナ あられ 牛乳	すり身揚げ ささみともやしの和え物 みかん缶詰 すまし汁(0~2歳児) アイスクリーム	焼きビーフン わかめスープ パイン缶詰 リーフパイ	
3時のおやつ						
	6	7	8	9	10	11
3時のおやつ(未定)	ウエハース	りんごジュース	おかき	チーズ	プリン	人参スティック
昼食	栄養きんぴら ひじきと玉葱のサラダ ばんかん	七夕寿司 そうめん汁 すいか	白身魚の磯辺揚げ タイ風春雨サラダ トマト みそ汁(0~2歳児)	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のなめ茸和え ばんかん	ハヤシライス 切干大根サラダ みかん缶詰	炒り豆腐 胡瓜の昆布和え パイン缶詰
	3時のおやつ	バナナパフェ風 牛乳	チーズ ビスケット 牛乳	きなこパン 牛乳	お麩ラスク 牛乳	ソフトクッキー
	13	14	15	16	17	18
3時のおやつ(未定)	ブルー	シスコーン	クラッカー	小麦あられ	人参スティック	コーンスナック
昼食	豚の生姜焼き 野菜のすめ和え トマト	けんちん汁 なすのそぼろ煮 ばんかん	レバー入りミートソーススパゲティ ブロッコリーの白和え バナナ	チンジャオロース オクラとちくわの海苔和え パイン缶詰	鶏のから揚げ もやしとわかめの中華和え ばんかん スープ(0~2歳児)	カレーライス キャベツのゆかり和え みかん缶詰
	3時のおやつ	甘辛せんべい 牛乳	ツナマヨトースト 牛乳	カルピス寒天 牛乳	チョコスコーン 牛乳	アイスクリーム
	20	21	22	23	24	25
3時のおやつ(未定)		ビスケット	ヨーグルト	人参スティック	おこし(ボン菓子)	チーズ
昼食	  	鶏とひじきの炒めもの コロコロサラダ パイン缶詰	ポトフ 納豆の中華和え バナナ	豚肉のオーロラパン焼き キャベツとしらすの和えもの ばんかん すまし汁(0~2歳児)	大豆と鶏の煮物 ピーマンのねりごま和え トマト	タコライス チキンスープ パイン缶詰
	3時のおやつ	お楽しみパン 牛乳	サラダせんべい 牛乳	フルーチェ セサミビスケット	マカロニきなこ いりこ 牛乳	ココアクッキー
	27	28	29	30	31	
3時のおやつ(未定)	ソフトせんべい	人参スティック	かわらせんべい	ブルー	プチゼリー	
昼食	豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ みかん缶詰	鶏肉とじゃがいもの旨煮 たたき胡瓜 パイン缶詰	マーボー春雨 和風もみのり和え ばんかん	ロールパン ビーフシチュー カミカミサラダ すいか	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ トマト スープ(0~2歳児)	
	3時のおやつ	アイスクリーム	カンパン スティックゼリー 牛乳	黒ごまクッキー 牛乳	しょうゆせんべい 牛乳	

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※週2回は雑穀米のご飯が

親子でカレークッキング ご参加ありがとうございました！！
笑顔いっぱい 美味しいカレーができました♪

オクラとちくわの海苔和え

【材 料】

ちくわ 100g
オクラ 250g
にんじん 50g
★酢 小さじ2
★砂糖 大さじ1強
★しょうゆ 小さじ2弱
刻みのり

【作り方】

①ちくわは食べやすい大きさに切って、油で炒める。
②オクラは塩で振洗いして、産毛を取り除き、サッと塩茹でして水に落とし、色止めする。
③人参はイチョウ切りにして、茹でる。
④①～③を★印の調味料で和える。
⑤仕上げに、刻みのりを散らす。

夏野菜のオクラをちくわと和えて、食べやすくしています。
夏野菜のオクラ・モロヘイヤなどのネバネバ成分は、栄養価が高く、夏バテ防止にピッタリで、腸内環境をよくする働きをしてくれます。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう♪