

日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	行事
1	火	牛乳 クラッカー	体操教室	タイピーエン 切干大根の炒め煮	豚肉・牛乳・卵 ちりめんじゃこ	南関あげ・ごま油 春雨・片栗粉・小麦粉 砂糖・バター	人参・玉ねぎ・白菜又はキャベツ きくらげ・切干大根・干し椎茸 バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	
2	水	牛乳 せんべい		炒り豆腐 しらすの酢の物	鶏肉・豆腐・牛乳 かまぼこ・しらす干し	砂糖・グラニュー糖 サンド用食パン・バター	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・トマト きゅうり・ワカメ・パイン缶	牛乳 パインの ボンファム	
3	木	牛乳 白い風船	保育参観 ゆめ組	魚の南蛮漬け こぶきいものサラダ コンソメスープ	魚・牛乳	じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・あんこ 片栗粉・黒砂糖	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・トマト・エノキ・キャベツ	牛乳 茶まんじゅう	
4	金	牛乳 ハッピーチーズ		野菜の五目煮 マカロニサラダ 果物	鶏肉・牛乳・大豆 天平	マカロニ・マヨネーズ 糸コンニャク	ごぼう・人参・いんげん・干し椎茸 だし昆布・きゅうり・キャベツ レーズン・バナナ・オレンジジュース	牛乳 にんじんゼリー	
5	土	牛乳 魚肉ソーセージ		スパゲッティナポリタン 海草サラダ	ウインナー・牛乳 粉チーズ	スパゲティ麺 ミニあんパン	玉ねぎ・人参・なす・しめじ トマト缶・きゅうり・トマト ピーマン・ワカメ	牛乳 ミニあんパン	
7	月	牛乳 ハーベスト	七夕誕生会	ツナとひじきの和風炊込みご飯 鶏の照り焼き 短冊サラダ 天の川スープ セタゼリー	牛乳・鶏肉・ツナ缶 カニカマ・花かつお スライスチーズ	米・そうめん・生麴 マヨネーズ・ごまドレッシング 油揚げ・サンド用食パン	大根・きゅうり・人参・オクラ レタス・ひじき・だし昆布 イチゴジャム	牛乳 七夕 ジャムサンド	
8	火	牛乳 果物		魚のチーズ焼き 野菜のごま和え 中華スープ	魚・スライスチーズ 卵・ベーコン・きな粉	小麦粉・ごま油 いりごま・練りごま 片栗粉・黒砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参 小松菜・玉ねぎ・チンゲン菜 クリームコーン缶	麦茶 牛乳もち	
9	水	牛乳 せんべい	避難訓練	ポークハヤシライス フレンチサラダ 果物	豚肉・牛乳 プロセスチーズ	じゃがいも・砂糖 オリーブオイル ミックス粉	玉ねぎ・人参・しめじ・なす トマト・キャベツ・きゅうり・レーズン スイカ	牛乳 人参と チーズの蒸しパン	
10	木	牛乳 クラッカー		筑前煮 もやしのナムル 納豆	鶏肉・牛乳・天平 竹輪・納豆・卵	糸コンニャク・ごま油 小麦粉	人参・大根・ごぼう・山芋 干し椎茸・いんげん・キャベツ きゅうり・もやし	牛乳 手作り 丸ボーロ	
11	金	牛乳 動物ビスケット	英語教室	ハンバーグ アスパラソテー 人参グラッセ フライドポテト わかめのみそ汁	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・いりこ・味噌	パン粉・油あげ じゃがいも・いりごま ミックス粉・バター	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 アスパラガス・ワカメ・エノキ 小ねぎ	牛乳 手作り スコーン	
12	土	牛乳 乾パン		冷やしうどん 果物	豚肩ロース肉・牛乳 卵	冷凍うどん・麺・カステラ ごまドレッシング	レタス・もやし・トマト・きゅうり バナナ	牛乳 カステラ	
14	月	牛乳 マリービスケット		豚肉と野菜の味噌炒め コロコロサラダ	豚肉・牛乳・味噌 プロセスチーズ	じゃがいも・マヨネーズ 米	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ なす・しめじ・生姜・きゅうり レーズン・大根漬け	麦茶 おにぎり	
15	火	牛乳 果物	体操教室	魚の西京焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	魚・牛乳・卵 米味噌・マーガリン 花かつお・明太子	片栗粉・マヨネーズ 食パン・グラニュー糖 砂糖	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・エノキ・小ねぎ	牛乳 明太・シュガー トースト	
16	水	牛乳 クラッカー	プール開き	麻婆豆腐 ミモザサラダ 果物	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆腐・赤味噌 ちりめんじゃこ・きな粉	片栗粉・ごま油 黒砂糖	人参・玉ねぎ・トマト・きゅうり なす・ニラ・干し椎茸・ワカメ バナナ・ニンニク・生姜	牛乳 黒糖わらび餅	
17	木	牛乳 ぼたぼた焼き	移動図書 消毒	炒めビーフン ひじき炒め煮	豚肉・牛乳	ビーフン・砂糖 糸コンニャク・鶏肉あげ バター・マシュマロ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・ひじき 干し椎茸	牛乳 マシュマロ パー	
18	金	牛乳 動物ビスケット	英語教室	コロッケ 付け合わせ ごぼうスープ	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵 プロセスチーズ	小麦粉・じゃがいも パン粉・マヨネーズ 白玉粉・ミックス粉	玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ きゅうり・白菜・もやし・ごぼう ニラ	牛乳 もちもち チーズぱん	
19	土	牛乳 ハッピーチーズ		焼きそば きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳	焼きそば麺・砂糖 せんべい	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・きゅうり バナナ	牛乳 果物 せんべい	
22	火	牛乳 白い風船		豆腐入り松風焼き スパゲッティサラダ 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉・豆腐 牛乳・いりこ・味噌 ツナ缶・スキムミルク	パン粉・マヨネーズ いりごま・油揚げ・黒砂糖 スパゲティ麺・強力粉	生姜・人参・ねぎ・玉ねぎ・小ねぎ 白菜・きゅうり・キャベツ・ワカメ レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
23	水	牛乳 マリービスケット	交通指導	肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・牛乳・天平 カニカマ・ヨーグルト	じゃがいも・糸コンニャク 砂糖・片栗粉・いりごま	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・きゅうり・バナナ 桃缶・みかん缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
24	木	牛乳 魚肉ソーセージ		八宝菜 キャベツのピーナッツ和え 果物	豚肉・牛乳・すり身 チーズ・ウインナー バターピーナッツ	片栗粉・ごま油 食パン	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし きくらげ・ほうれん草・キャベツ ピーマン・コーン缶・きゅうり	牛乳 ピザトースト	
25	金	牛乳 ハーベスト	夏祭り	ビーフカレー・マロニーの酢の物 ポテトフライ・唐揚げ かき氷	牛乳・牛肉・鶏もも身 スキムミルク	小麦粉・片栗粉・砂糖 マロニー・冷凍ポテト	人参・玉ねぎ・なす・キャベツ きゅうり・キャベツ・スイカ レーズン・ニンニク・大根漬け	牛乳 果物 せんべい	
26	土	牛乳 せんべい		煮込みうどん トマトときゅうりのツナサラダ	鶏肉・牛乳・ツナ缶 ヨーグルト	冷凍うどん・油あげ マヨネーズ・クラッカー	白菜・玉ねぎ・人参・トマト 干し椎茸・ねぎ・さゆフリ・レタ ス	ヨーグルト クラッカー	
28	月	牛乳 動物ビスケット		クリームシチュー 厚揚げとしめじの含め煮 果物	鶏肉・牛乳・絹厚揚げ スキムミルク・花かつお	じゃがいも・バター 砂糖・小麦粉 黒ごま	人参・玉ねぎ・いんげん コーン缶・しめじ・桃缶・みかん缶 バナナ	牛乳 フルーツ ゼリー	
29	火	牛乳 ソフトせんべい		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌・卵	春雨・片栗粉・油揚げ 小麦粉・黒砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・生姜 ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ 小ねぎ・もずく・レーズン	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
30	水	牛乳 キンピアスパラガス		高野豆腐のコロコロ煮 ドレッシングサラダ	高野豆腐・牛乳 鶏肉・天平・卵	じゃがいも・砂糖 ごまドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ・人参・いんげん・レタス きゅうり・キャベツ・コーン缶 金時豆	牛乳 煮豆	
31	水	牛乳 果物		魚のホイル焼き かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	魚・牛乳・マーガリン 豆腐・いりこ・味噌 おから・卵	マヨネーズ・砂糖 油揚げ・じゃがいも ミックス粉・黒ごま・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ エリンギ・南瓜・エノキ・小ねぎ 白菜	牛乳 おからドーナツ	

*物資購入等の都合により変更になる場合があります。

※初めて食べる食材や、アレルギー等気になる食材がある時は、事前にご家庭で食べさせてもらってください。

蒸し暑い夏の水分補給のポイント♪

- ☆のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ☆日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないもので補給しましょう。
- ☆一度にたくさんの水（お茶）を飲まずに、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ☆甘い飲み物を飲む時は、飲み過ぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう。