



# ハイ！ おひるだよ！

暑い日が続いています。それだけで、思っている以上に体力を使っています。朝ごはんをきちんと食べて、早寝早起きをし規則正しい生活を心がけましょう。

14日は、年長さんレツツトライクッキング！おやつ「カルピスポンチ」を作ります。お楽しみに！

## すみれ保育園

日曜	こ  ん  だ  て	お  か  ず			お や つ ★は手作りおやつ	エネ ル ギー	家庭で補って ほしい食品
		赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	黄 力や熱のもと			
1 木	ご飯 豚肉となすのみそ炒め マロニースープ じゃことわかめの佃煮	豚肉 じゃこ	なす いら 人参	マロニー ごま油	★カルピスゼリー	520	豆・豆製品
2 金	ご飯 豆腐の包み焼き こまつなサラダ ミネストローネスープ	豆腐 ツナ	小松菜 キャベツ	マカロニ	牛乳 米菓	531	海藻類
5 月	ご飯 さんまおかか煮 かぼちゃとポテトのサラダ わかめ汁	さんま 油揚げ	人参 かぼちゃ	じゃがいも	★牛乳 アメリカンドック	542	緑黄色野菜
6 火	ご飯 春巻き マーボーなす かき玉汁 チーズ 	豚挽肉 卵	なす いら 人参	じゃがいも 片栗粉	牛乳 クッキー	528	魚介類
7 水	七夕そうめん コロッケ ブロッコリー セタゼリー	ツナ 卵	ブロッコリー 人参	そうめん パン粉	牛乳 お星さませんべい	536	緑黄色野菜
8 木	ロールパン 焼きそば 中華とろみスープ オレンジ	豚肉 豆腐	もやし キャベツ	焼きそば ごま油	麦茶 豆乳ウエハース	557	豆・豆製品
9 金	ご飯 ポークビーンズ 昆布巻き ポトフスープ	豚挽肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	ヨーグルト	548	卵
12 月	ご飯 高野豆腐の卵とし 竹輪のごま揚げ キャベツと小松菜のおかかあえ	卵 竹輪 鶏肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも ごま	★牛乳 かぼちゃのラスク	536	くだもの
13 火	ご飯 鮭の照り焼き もやしといんげんのごまあえ 車麩のみそ汁	鮭	もやし 玉ねぎ	車麩 ごま	牛乳 ビスケット	519	緑黄色野菜
14 水	ご飯 かつおフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	かつお ベーコン	トマト スッキーニ	じゃがいも パン粉	牛乳 クリームせんべい	510	くだもの
15 木	ドライカレー ブロッコリーのコールスローサラダ アップルシャーベット	豚挽肉 ハム	玉ねぎ キャベツ	油	麦茶 野菜かりんとう	544	魚介類
16 金	ご飯 キャベツ八宝菜 焼きぎょうざ もやしのナムル	豚肉 えび イカ	キャベツ 人参	ごま油 片栗粉	★牛乳 チーズクッキー	566	豆・豆製品
19 月	ご飯 オムレツ カラフルひじきサラダ 肉団子のスープ	卵 ツナ 豚肉	人参 パプリカ	マロニー ごま油	牛乳 米菓	511	いも類
20 火	ご飯 かぼちゃコロッケ 豚しゃぶサラダ すまし汁 	豚肉 豆腐	もやし ほうれん草	糸こん 油	ミルクヨーカン	505	くだもの
21 水	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草磯香あえ かぼちゃとなすのみそ汁	さば 竹輪	ほうれん草 なす	ごま	★牛乳 とうもろこしの カップケーキ	512	いも類
26 月	ご飯 厚焼き卵 切り干し大根サラダ 豚汁	卵 豚肉 豆腐	大根 人参 ねぎ	じゃがいも 糸こん	★牛乳 うどんおかき	525	海藻類
27 火	夏野菜カレー 海藻サラダ メロン	豚挽肉	なす トマト ピーマン	じゃがいも	牛乳 サブレ	555	魚介類
28 水	ご飯 白身魚フライ ごま酢あえ みそスープ	白身魚 豚挽肉	キャベツ もやし	ごま 油	★フルーツヨーグルト	546	いも類
29 木	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ ふわふわ卵スープ	豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ	パン粉	ずいか	544	乳・乳製品
30 金	ご飯 マーボー豆腐 えびシューマイ 土佐あえ 	豆腐 豚挽肉	もやし 人参	ごま油 片栗粉	牛乳 揚げせんべい	522	くだもの

●献立は都合により変更になることがあります。



は、年長児玄米ご飯の日です。