



月		火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	464Kcal/17.7g/14.6g					476Kcal/19.3g/19.0g
以:熱/蛋/脂	376Kcal/18.7g/15.5g					388Kcal/19.2g/20.3g
未満児	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう
午前おやつ						むぎごはん
未満児主食	むぎごはん					フリだいこん
昼食	カレーふうみほちもくまめ えのきとさやえんどうのたまごとじ					オクラときゅうりのとさあえ
	31 わかめじる ぶどう					なすじる バナナ
午後	ココアドーナツ					むぎちゃ
おやつ	ぎゅうにゅう(未100以200)					かぶきあげ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう(未100以200)
未:熱/蛋/脂	454Kcal/18.0g/15.1g	488Kcal/16.7g/16.1g	470Kcal/20.7g/14.5g	451Kcal/17.0g/13.0g	446Kcal/16.7g/15.3g	462Kcal/19.8g/15.2g
以:熱/蛋/脂	379Kcal/17.4g/16.1g	414Kcal/16.6g/18.0g	395Kcal/24.2g/16.4g	376Kcal/17.9g/14.8g	421Kcal/15.9g/13.6g	381Kcal/21.5g/17.0g
未満児	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
午前おやつ			むぎごはん	むぎごはん	じゃじゃめん	むぎごはん
未満児主食	ピーマンのにくつめやき こぶきいも	なつやさいカレー	さげのつみれやき パンプキンサラダ ミニトマト おくらのみそじる キウイフルーツ	ぶたレバーのあますかけ ゆうがおのツナいため ミニトマト なめこじる バナナ	ポテトはるまき わかめスープ すいか	とりにくのサッパリに こまつなサラダ
昼食	3 もやしのみそじる すいか	4 食育絵本読み聞かせ むぎのスープ ヨーグルト	5 クッキング(すみれ) むぎちゃ ごまサンド	6 運動遊び(すみれ) むぎちゃ やさいチップス	7 誕生祝い(すいか割り会) むぎちゃ どうにゅうプリン ミニわかめせんべい	8 布団・中スツク・着替え持ち帰り なまあげのみそじる バナナ
	午後	むぎちゃ クラッカー	むぎちゃ きなこせんべい	むぎちゃ ごまサンド	むぎちゃ やさいチップス	むぎちゃ どうにゅうプリン
おやつ	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)
未:熱/蛋/脂		471Kcal/16.2g/13.8g	455Kcal/19.9g/14.9g			
以:熱/蛋/脂		402Kcal/18.2g/17.9g	406Kcal/22.2g/19.2g			
未満児		おこさませんべい むぎちゃ	おこさませんべい むぎちゃ	おやつ	おやつ	おやつ
午前おやつ		むぎごはん	むぎごはん			
未満児主食		ざんしやくピーマンのぶたにくまき さつまいものあまに	さげのサワークリームやき なすいため ミニトマト たまねぎのみそじる メロン	手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください	手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください	手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください
昼食	10 山の日 	11 こおりどうふのみそじる キウイフルーツ	12 徳島県産のぶたにくまき さつまいものあまに	13 デザート	14 デザート	15 デザート
	午後	むぎちゃ みみかりんどう	むぎちゃ みみかりんどう	おやつ のみもの	おやつ のみもの	おやつ のみもの
おやつ	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	のみもの	のみもの	のみもの
未:熱/蛋/脂	476Kcal/16.6g/11.6g	471Kcal/19.6g/14.0g	486Kcal/20.3g/15.5g	483Kcal/15.8g/9.9g	459Kcal/18.2g/13.2g	468Kcal/20.6g/11.4g
以:熱/蛋/脂	374Kcal/16.7g/14.3g	398Kcal/21.3g/15.3g	393Kcal/19.5g/15.5g	381Kcal/15.0g/10.2g	390Kcal/21.9g/17.2g	375Kcal/22.8g/11.7g
未満児	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	バナナ むぎちゃ	ぎゅうにゅう
午前おやつ	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
未満児主食	あつあげのごまに ウインナーサラダ	マグロのすぶたふう スティックサラダ ミニトマト ワナンタンじる バナナ	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの	ミートボールのどまどに かぼちゃのグラッセ	とりにくのひやしちゅうかふう つるむらさきのおひたし なっとう キャベツのみそじる すいか	ささみのあまみそいため さつまいもキントン
昼食	17 ニラのみそじる げんきヨーグルト	18 食育体操(ひよこ・ちゅうりつぷ) むぎちゃ	19 ようふうそうめん プラム	20 クラムチャウダー バナナ	21 ねぎとあぶらあげのみそじる バナナ	22
	午後	むぎちゃ チーズいりやきおにぎり	むぎちゃ なんぶせんべい(ごま)	むぎちゃ どうもろこし	むぎちゃ オートミールクッキー	むぎちゃ カルシウムせんべい
おやつ	むぎちゃ	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	かんたんピザ カルピス	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)
未:熱/蛋/脂	486Kcal/19.6g/15.8g	459Kcal/17.1g/14.0g	456Kcal/17.5g/15.7g	482Kcal/21.1g/8.9g	473Kcal/18.2g/15.6g	463Kcal/17.7g/14.0g
以:熱/蛋/脂	407Kcal/20.7g/18.0g	396Kcal/18.7g/18.1g	369Kcal/18.5g/16.9g	399Kcal/24.1g/9.9g	367Kcal/18.6g/17.3g	388Kcal/18.8g/15.3g
未満児	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
午前おやつ	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
未満児主食	どうふいりわふうハンバーグ ぜんまいのもの ミニトマト ニラたまスープ キウイフルーツ	ぶりのてりやき チャプチェ トマト きのこじる バナナ	てつくりさつまあげ なっとうサラダ トマト あさりじる プラム	ささみのあおのりチーズやき かぶのレモンあえ	さやいんげんのソテー トマト じゃがいものみそじる すいか	ぶたにくとさつまいものものに きりぼしだいこんサラダ トマト
昼食	24	25 運動遊び(さくら) むぎちゃ	26	27 カラフルスープ ぶどう	28	29 たまねぎのみそじる バナナ
	午後	むぎちゃ かぼちゃまんじゅう	むぎちゃ ようふうだいがくいも	むぎちゃ むぎウエハース	むぎちゃ おむすびピザ	むぎちゃ にんじんポッキー
おやつ	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(未100以200)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(未100以200)	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未100以200)

夏のすごし方のポイント

- ・冷たいおやつを食べ過ぎないようにしましょう
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう
- ・夜更かしせず、早寝早起きを心掛けましょう
- ・適度な運動をして、腸の動きを促しましょう
- ・水やお茶など糖分の少ない水分を適量摂取しましょう
- ・夏バテにならないよう、肉・魚・野菜・乳製品・ごはんなど、**栄養バランスの良い食事**を心がけましょう

おいしい旬の食べもの

きゅうり

生のままや漬物にしたりすることが多いきゅうりですが、加熱しても美味しい野菜です。炒め物にすると、加熱しすぎないように短時間で済ませるのがコツです！ツナ缶や油揚げ等だしになる食材と一緒に調理することで美味しさが増しますよ。



身体測定

食育絵本読み聞かせ

クッキング(すみれ)

保護者会役員会

運動遊び(すみれ)

クッキング(たんぽぽ)

食育絵本読み聞かせ(すみれ)

布団・中スツク・着替え持ち帰り

山の日



手作り弁当日

おかず入りのお弁当と水筒を持ってきてください

手作り弁当日

おかず入りのお弁当と水筒を持ってきてください

手作り弁当日

おかず入りのお弁当と水筒を持ってきてください

食育体操(ひよこ・ちゅうりつぷ)

栄養指導(たんぽぽ)