

	月	火	水	木	金	土		
未:熱/蛋/脂	468Kcal/16.8g/17.9g					418Kcal/18.0g/14.1g		
以:熱/蛋/脂	386Kcal/17.5g/14.5g					299Kcal/15.8g/13.7g		
未満児	ぎゅうにゅう(100)					ぎゅうにゅう(100)		
午前おやつ								
未満児主食	むぎごはん					ゆかりごはん		
昼食	しそいりバーグ ツナほうれんそう	<p>暑くなり、食欲が低下してきている様子も見られます。7月~8月は、旬の食材(オクラ、きゅうり、トマト、ナス、ピーマン、さやいんげん、つるむらさき、モロヘイヤ、夕顔、メロン、すいかなど)をたっぷり使った夏を感じられるメニュー、食欲が増す食材(レモン、生姜、にんにく、梅干しなど)を取り入れたメニューです。</p> <p>夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p> 				<p>すみれ組二ウちゃん、ちゅうりっぷ組ビックちゃんのご家庭からフォー(乾麺)をたくさんいただきました。11日のクッキングで使用する他、みんなでいただきたいと思います。ごちそうさまです!</p> 	<p>以上児組はおにぎりを持って来てください ぐだくさんたまごスープ オレンジ</p>	
	31							らんめんスープ ぶどう
	むぎちゃ レモンクッキー							
午後おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)					むぎちゃ かぶきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)		
未:熱/蛋/脂	460Kcal/17.7g/15.3g	471Kcal/19.8g/13.9g	449Kcal/18.8g/15.6g	261Kcal/10.0g/13.3g	468Kcal/16.5g/12.9g	398Kcal/16.6g/11.7g		
以:熱/蛋/脂	391Kcal/18.9g/17.9g	384Kcal/20.7g/15.8g	370Kcal/19.6g/18.9g	261Kcal/10.0g/13.3g	563Kcal/18.9g/15.1g	275Kcal/13.9g/11.1g		
未満児	ぎゅうにゅう(100)			ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)		
午前おやつ								
未満児主食	むぎごはん			むぎごはん		ふりかけごはん		
昼食	ひきにくどうふのコーンおし ポパイエッグ トマト おくらのみそじる すいか	<p>運動遊び(さくら)</p> <p>どりにくのカレー-ふうみあげ マカロニのドレッシングサラダ</p> <p>5</p> <p>わかめ汁 さくらんぼ</p> <p>むぎちゃ</p> <p>さくらえびごまトースト ぎゅうにゅう(100)</p>				<p>七夕誕生祝会</p> <p>7</p> <p>ようふうずし チキンのマーマレードに ミニトマト プロッコリー たなばたそめん ほしのパフ</p>	<p>8</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください おさかなじる バナナ</p>	
	3							むぎごはん
	むぎちゃ きつまいものおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)							
午後おやつ	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)	むぎちゃ カルデツゴフレット ぎゅうにゅう(未100 以200)		
未:熱/蛋/脂	470Kcal/20.2g/17.4g	467Kcal/18.2g/14.2g	453Kcal/19.8g/15.8g	457Kcal/17.7g/16.5g	454Kcal/19.8g/13.6g	410Kcal/17.6g/13.1g		
以:熱/蛋/脂	370Kcal/19.1g/18.1g	383Kcal/19.7g/15.4g	369Kcal/20.0g/17.7g	382Kcal/17.9g/19.0g	367Kcal/21.6g/14.5g	289Kcal/15.4g/12.7g		
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		
午前おやつ								
未満児主食	むぎごはん			むぎごはん		ごましおごはん		
昼食	おくらのちくわてんぶら やさいのみそマヨあえ トマト ねぎとあぶらあげのみそじる メロン	<p>クッキング(すみれ)</p> <p>11</p> <p>さばのしょうがに ピーズサラダ</p> <p>やさいたっぷりフォー さくらんぼ</p> <p>むぎちゃ</p> <p>おむすびピザ 未:むぎちゃ/以:ぎゅうにゅう(100)</p>				<p>14</p> <p>むぎごはん チンジャオチキン ステックサラダ さんしょくなっとう しじみじる バナナ</p>	<p>15</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください ぶたにくのだいずの トマトシチュー バナナ むぎちゃ</p>	
	10							むぎごはん
	むぎちゃ どうぶてんがく ぎゅうにゅう(未100 以200)							
午後おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎごはん さすみのあげ なすいため	むぎごはん きすのみあげ なすいため	むぎごはん なすカレー トマトスープ	むぎごはん みみかりんどう ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎごはん だいがくほちや ぎゅうにゅう(未100 以200)		
未:熱/蛋/脂	458Kcal/19.7g/12.8g	456Kcal/19.7g/15.0g	456Kcal/19.7g/15.0g	441Kcal/17.4g/15.9g	437Kcal/17.7g/16.2g	414Kcal/16.4g/13.2g		
以:熱/蛋/脂	376Kcal/21.3g/13.9g	376Kcal/21.3g/13.9g	389Kcal/20.4g/18.8g	362Kcal/16.8g/17.6g	474Kcal/20.1g/15.7g	295Kcal/14.2g/12.9g		
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		
午前おやつ								
未満児主食	むぎごはん			むぎごはん		ゆかりごはん		
昼食	おくらのみそマヨあえ ミニトマト だいこんじる バナナ	<p>食育体操(ちゅうりっぷ)</p> <p>19</p> <p>ぶりのすみそやき きりぼしだいこんのもの トマト わかめスープ メロン</p> <p>むぎちゃ</p> <p>まっちゃんドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>				<p>21</p> <p>むぎごはん やしきそば からあげ スティックゼリー</p>	<p>22</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください いしかりなべ バナナ プルーン</p>	
	17							むぎごはん
	むぎちゃ マジュマロサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)							
午後おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎごはん ぶりのすみそやき きりぼしだいこんのもの トマト	むぎごはん ぶりのすみそやき きりぼしだいこんのもの トマト	むぎごはん しらすごはん こうやどうふのいりに かぼちゃきんとん	むぎごはん ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎごはん ポップコーン やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう(未100 以200)		
未:熱/蛋/脂	454Kcal/23.0g/11.6g	462Kcal/17.0g/11.4g	455Kcal/16.9g/14.3g	465Kcal/17.0g/11.8g	469Kcal/16.6g/14.6g	422Kcal/18.6g/11.9g		
以:熱/蛋/脂	377Kcal/25.5g/11.8g	385Kcal/18.1g/13.3g	367Kcal/18.2g/15.4g	382Kcal/16.6g/12.1g	382Kcal/19.0g/17.2g	298Kcal/15.9g/11.4g		
未満児	ぎゅうにゅう(100)	おごきせんべい(やさい)	むぎウエハース	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		
午前おやつ								
未満児主食	むぎごはん			むぎごはん		ふりかけごはん		
昼食	さきみのあまみそいため かぼちゃのあまに	<p>24</p> <p>かじのごしよあげに ほうれんそうのソテー</p> <p>たまねぎのみそじる プラム</p> <p>むぎちゃ</p> <p>てつくりジャムサンド(ブルーベリー) ぎゅうにゅう(100)</p>				<p>28</p> <p>むぎごはん ハムエッグ ピーマンのじゃこいため トマト ちゅうかふうスープ すいか</p>	<p>29</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください ぶたにくのだいずの トマトシチュー バナナ むぎちゃ</p>	
	24							むぎごはん
	むぎちゃ さんりくせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)							
午後おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎごはん はっほうざい きつまいものレモンに	むぎごはん はっほうざい きつまいものレモンに	むぎごはん もやしのみそじる メロン	むぎごはん ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎごはん ふるふるみかん ビスコ ぎゅうにゅう(未100 以200)		