

	月	火	水	木	金	土	
熱/蛋/脂/塩	463Kcal/17.4g/16.1g/1.0g	452Kcal/17.3g/15.4g/1.0g	463Kcal/17.5g/14.9g/1.2g	464Kcal/20.3g/14.2g/1.1g	477Kcal/22.9g/15.6g/1.8g	380Kcal/15.8g/10.1g/0.8g	
熱/蛋/脂/塩	399Kcal/19.0g/18.3g/1.4g	392Kcal/19.0g/18.1g/1.3g	399Kcal/19.1g/16.6g/1.6g	408Kcal/23.2g/16.5g/1.4g	472Kcal/22.4g/13.9g/2.1g	259Kcal/13.6g/9.6g/0.7g	
未満児	きゅうにゅう(80)	きゅうにゅう(80)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
1	ぶたにくどなずのみそいため カレーあじふきいも ミニトマト おまめのスープ メロン	2	むぎごはん あつあげのごまに たたききゅうりのツナあえ	3	むぎごはん アジフライ さんしょくなます	4	むぎごはん ポークビーンズ ニラのたまごじ
5	むぎごはん たなばたじゃじゃめん クリスマスフィッシュ	6	むぎごはん じゃがいものみそしる さくらんぼ	7	むぎごはん そうめんじる バナナ	8	むぎごはん なすじる すいか
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	ほうれんそうクッキー きゅうにゅう(未100 以200)	ジャムマフィン きゅうにゅう(未100 以200)	へムてつりえひせん きゅうにゅう(未100 以200)	やさいドーナツ きゅうにゅう(未100 以200)	あまのかわカルピスゼリー ほしこ	こめぼうくん きゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	462Kcal/20.9g/15.2g/1.1g	461Kcal/18.2g/16.2g/0.9g	463Kcal/22.0g/14.6g/1.3g	231Kcal/8.9g/10.2g/0.3g	462Kcal/18.3g/17.0g/1.6g	419Kcal/17.2g/12.8g/1.2g	
熱/蛋/脂/塩	394Kcal/22.0g/17.3g/1.6g	393Kcal/19.2g/19.3g/1.4g	395Kcal/22.9g/16.8g/1.6g	231Kcal/8.9g/10.2g/0.3g	399Kcal/19.2g/20.3g/2.3g	295Kcal/14.5g/12.2g/1.1g	
未満児	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(80)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
8	だいずとぶたにくのにこみ えのきとこんにゃくのサラダ	9	むぎごはん いわしのカレーあげ かいそうのごまみそサラダ	10	むぎごはん まぐろのかわりタルタルソース なっとうサラダ	11	むぎごはん はるさめとにくだんごのスープ すいか
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	ようふうおこのみやき きゅうにゅう(未100 以200)	すずかステラ きゅうにゅう(未100 以200)	もちもちココア きゅうにゅう(未100 以200)	にんじんポッキー きゅうにゅう(未100 以200)	わかめとじゃこのかりんどう きゅうにゅう(未100 以200)	むぎウエハース きゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	462Kcal/20.9g/15.2g/1.1g	461Kcal/18.2g/16.2g/0.9g	463Kcal/22.0g/14.6g/1.3g	231Kcal/8.9g/10.2g/0.3g	462Kcal/18.3g/17.0g/1.6g	419Kcal/17.2g/12.8g/1.2g	
熱/蛋/脂/塩	394Kcal/22.0g/17.3g/1.6g	393Kcal/19.2g/19.3g/1.4g	395Kcal/22.9g/16.8g/1.6g	231Kcal/8.9g/10.2g/0.3g	399Kcal/19.2g/20.3g/2.3g	295Kcal/14.5g/12.2g/1.1g	
未満児	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(80)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
12	ひじきりたまごスープ げんきヨーグルト	13	むぎごはん はくさいじる バナナ	14	むぎごはん はるさめとにくだんごのスープ すいか	15	むぎごはん パンナ
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	ようふうおこのみやき きゅうにゅう(未100 以200)	すずかステラ きゅうにゅう(未100 以200)	もちもちココア きゅうにゅう(未100 以200)	にんじんポッキー きゅうにゅう(未100 以200)	わかめとじゃこのかりんどう きゅうにゅう(未100 以200)	むぎウエハース きゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	462Kcal/20.9g/15.2g/1.1g	461Kcal/18.2g/16.2g/0.9g	463Kcal/22.0g/14.6g/1.3g	231Kcal/8.9g/10.2g/0.3g	462Kcal/18.3g/17.0g/1.6g	419Kcal/17.2g/12.8g/1.2g	
熱/蛋/脂/塩	394Kcal/22.0g/17.3g/1.6g	393Kcal/19.2g/19.3g/1.4g	395Kcal/22.9g/16.8g/1.6g	231Kcal/8.9g/10.2g/0.3g	399Kcal/19.2g/20.3g/2.3g	295Kcal/14.5g/12.2g/1.1g	
未満児	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(80)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
16	サケのみそマヨやき きりぼしだいこんのカレーに トマト	17	むぎごはん ごまじょうご かぼちゃのそぼろに トマト	18	むぎごはん ごまじょうご かぼちゃのそぼろに トマト	19	むぎごはん ごまじょうご かぼちゃのそぼろに トマト
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	かぼちゃポーロ きゅうにゅう(未100 以200)	ポテトドック きゅうにゅう(未100 以200)	ポテトドック きゅうにゅう(未100 以200)	ようふうだいごいも きゅうにゅう(未100 以200)	かきごおり こんぶおかし	しおせんべい きゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	470Kcal/16.8g/13.6g/1.4g	466Kcal/17.2g/16.0g/0.7g	470Kcal/17.2g/16.2g/1.7g	467Kcal/19.2g/8.8g/1.5g	467Kcal/17.6g/13.6g/1.1g	410Kcal/16.6g/11.9g/0.7g	
熱/蛋/脂/塩	409Kcal/17.4g/14.4g/1.8g	398Kcal/18.6g/19.2g/1.2g	393Kcal/23.7g/18.0g/1.9g	397Kcal/21.5g/13.6g/1.8g	388Kcal/17.6g/14.8g/1.3g	289Kcal/14.4g/11.4g/0.6g	
未満児	おこさまぜんべい きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	ヤクルト きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
20	オクラのちくわてんぶら キャベツのおひたし	21	むぎごはん サケのみそマヨやき きりぼしだいこんのカレーに トマト	22	むぎごはん ごまじょうご かぼちゃのそぼろに トマト	23	むぎごはん ごまじょうご かぼちゃのそぼろに トマト
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	てつくりフルベリージャムサンド きゅうにゅう(未100 以200)	アスパラガスピケット きゅうにゅう(未100 以200)	ピザトースト きゅうにゅう(未100 以200)	ようふうだいごいも きゅうにゅう(未100 以200)	かきごおり こんぶおかし	しおせんべい きゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	456Kcal/21.1g/14.1g/1.1g	464Kcal/19.8g/12.3g/1.1g	470Kcal/18.4g/13.2g/1.1g	467Kcal/19.2g/8.8g/1.5g	467Kcal/17.6g/13.6g/1.1g	410Kcal/16.6g/11.9g/0.7g	
熱/蛋/脂/塩	387Kcal/23.9g/15.8g/1.3g	396Kcal/19.9g/13.8g/1.4g	412Kcal/20.6g/15.5g/1.5g	397Kcal/21.5g/13.6g/1.8g	388Kcal/17.6g/14.8g/1.3g	289Kcal/14.4g/11.4g/0.6g	
未満児	きゅうにゅう(70)	おこさまぜんべい むぎちゃ	きゅうにゅう(70)	ヤクルト きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
24	いなごのり こまつなのあさりあえ	25	むぎごはん まぐろのおろしかけ パンキンサラダ	26	むぎごはん まぐろのおろしかけ パンキンサラダ	27	むぎごはん まぐろのおろしかけ パンキンサラダ
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	チーズいりドーナツ きゅうにゅう(未100 以200)	わふうミートスパゲティ ミニきゅうにゅう	ゴマのおやき きゅうにゅう(未100 以200)	まんもち きゅうにゅう(未70 以200)	かぼちゃもち きゅうにゅう(未100 以200)	かーざんピケット きゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	456Kcal/21.1g/14.1g/1.1g	464Kcal/19.8g/12.3g/1.1g	470Kcal/18.4g/13.2g/1.1g	467Kcal/19.2g/8.8g/1.5g	467Kcal/17.6g/13.6g/1.1g	410Kcal/16.6g/11.9g/0.7g	
熱/蛋/脂/塩	387Kcal/23.9g/15.8g/1.3g	396Kcal/19.9g/13.8g/1.4g	412Kcal/20.6g/15.5g/1.5g	397Kcal/21.5g/13.6g/1.8g	388Kcal/17.6g/14.8g/1.3g	289Kcal/14.4g/11.4g/0.6g	
未満児	きゅうにゅう(70)	おこさまぜんべい むぎちゃ	きゅうにゅう(70)	ヤクルト きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(70)	きゅうにゅう(100)	
午前おやつ							
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
28	いなごのり こまつなのあさりあえ	29	むぎごはん まぐろのおろしかけ パンキンサラダ	30	むぎごはん まぐろのおろしかけ パンキンサラダ	31	むぎごはん まぐろのおろしかけ パンキンサラダ
午後	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	むぎちゃ	
おやつ	チーズいりドーナツ きゅうにゅう(未100 以200)	わふうミートスパゲティ ミニきゅうにゅう	ゴマのおやき きゅうにゅう(未100 以200)	まんもち きゅうにゅう(未70 以200)	かぼちゃもち きゅうにゅう(未100 以200)	かーざんピケット きゅうにゅう(未100 以200)	

七夕誕生祝会
さくら・すみれ組は、
箸またはフォークの持参を
お願いします

運動遊び(さくら)
幼保小交流学習

夏まつり
白ごはんははいりません
さくら・すみれ組は、
箸またはフォークの持参を
お願いします

詩吟おけいこ
(さくら・すみれ)

☆夏野菜をたくさんたべましょう☆
子どもたちが育てているきゅうり、なすの花が咲き、ミニトマトは青く果実がつきはじめ、気温が高いのですくすく生長しています。
かわいらしいきゅうりが採れ、さっそくみんなで食べたクラスもありました。栄養はもちろん、水分も多く含まれている夏野菜。熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。
他の夏野菜では、オクラやつるむらさき、モロヘイヤなどネバネバした食材も出回ってきています。おかかや和えや細かく刻んで味付けし、ごはんやそうめんなどにのせて食べるのもいいですね☆



28
江刺吟詠会35周年記念式典
(さくら・すみれ)