

16 木	昼食	ご飯 さばの竜田揚げ レバニラ炒め 鶏肉と野菜のみそ汁	米 油、片栗粉 砂糖	さば 鶏レバー 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	生姜 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 ほうれん草、キャベツ、しめじ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だしの素
	午後おやつ	里芋ロッククッキー 牛乳	里芋、小麦粉、砂糖、バター	牛乳		
17 金	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ ジャーマンポテト フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 じゃがいも、油	生揚げ、豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ 塩、こしょう
	午後おやつ	とうもろこし 牛乳		牛乳	とうもろこし	塩
18 土	昼食	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)				
21 火	昼食	ご飯 肉豆腐 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 砂糖、油 すりごま、ごま油	焼き豆腐、牛肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ 小松菜 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	しそひじき 牛乳		
22 水	昼食	ご飯 大豆の五目煮 きゅうりの酢みそ和え フルーツ	米 板こんにやく、油、砂糖 砂糖	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
23 木	昼食	ご飯 あじのマリネ とうがんスープ フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖 片栗粉	あじ えび	トマト、玉ねぎ、きゅうり とうがん、人参、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキムミルク いりこ	バナナ	
24 金	昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ	米、油 マヨネーズ、砂糖	ウインナー、スキムミルク かにかまぼこ	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ キャベツ、コーン フルーツ	カレールー、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、バター、砂糖	スキムミルク 牛乳	黄桃缶、さくらんぼ缶	
25 土	昼食	冷やし中華 ウインナー フルーツ	中華麺	錦糸卵、ハム、わかめ ウインナー	きゅうり、トマト、小松菜 フルーツ	冷やし中華スープ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
27 月	昼食	ご飯 コロケ 切干大根の中華風サラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 すりごま、ごま、ごま油	牛ひき肉、スキムミルク ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース もやし、きゅうり、切干大根、人参、きくらげ キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 酢、しょうゆ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳		
28 火	昼食	ご飯 さばのごま焼き ゆで枝豆 みそ汁 フルーツ	米 すりごま、黒ごま	さば 木綿豆腐、みそ、いりこ、油揚げ	えだまめ なす、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 塩
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム、ゆであずき缶	牛乳		
29 水	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	米 砂糖 マカロニ	豚肉、錦糸卵	トマト、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参、セロリ フルーツ	しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	麩、バター、砂糖	牛乳		
30 木	昼食	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 糸こんにやく、砂糖 ごま、砂糖	牛肉 しらす干し、わかめ	ごぼう、人参、いんげんまめ トマト フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
31 金	昼食	はんぺんボール ほうれん草のソテー むらくもスープ フルーツ	油、片栗粉 バター 片栗粉	はんぺん、サラダチーズ ベーコン 卵	枝豆 ほうれん草、しめじ、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト、油	牛乳		コンソメ、塩

※

※の日は乳幼児共にご飯はいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

### 7月の食育活動

1日…ピーマンの種取り たんぼぼ組  
6日…れんこんに触れてみよう たんぼぼ組  
13日…クラッカーサンド作り ゆり組  
13日…サンドイッチ作り すみれ組・ひまわり組  
16日…じゃが芋に触れてみよう ひよこ組  
17日…とうもろこしの皮むき すみれ組  
21日…おにぎり作り 幼児組  
ちゅうりっぷ組・すみれ組・ひまわり組…収穫野菜でクッキングを予定しています。

✦ 夏野菜が収穫できたクラスから、クッキングを楽しんでいます。  
自分たちが育てた夏野菜は特別に美味しいみたいですよ！

