

暑い日が続き、冷たい料理ばかりを食べてしまいがちです。エネルギーを作り出すのに必要なビタミン、体の熱を発散させる夏野菜を食事に積極的に取り入れましょう。

夏野菜をたくさん食べよう！



とまと

- ・熱をとってくれるよ
- ・疲れを取ってくれるよ



きゅうり

- ・熱をとってくれるよ
- ・余分な塩分を外に出して



なす

- ・熱をとってくれるよ

・自由登園期間中はお弁当となります。

ご協力よろしくお願いたします。

・今月はおにぎりの日がありません

今月のリクエストはもも組さんの

『鶏の唐揚げ』です。お楽しみに！

朝食メニューに

もう一品作ってみませんか？

〈じゃこ納豆〉

材料 (2人分)

- 納豆…80g
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- 白ごま…小さじ2
- (A)
- 醤油…小さじ1と1/2
- みりん…小さじ1/2
- 酢…小さじ1/2

《作り方》

- 1、器に納豆を入れ、ちりめんじゃこと白ごまをふる。
- 2、(A)をよく混ぜ合わせ、(1)にかける。

仕入れ状況により、急遽、献立内容が変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	木	サーモンフライ・シルバースラダ・ブロッコリー みそ汁(なめこ、長葱)・バナナ	焼うどん お茶	471
2	金	鶏の和風揚げ・大豆とわかめのサラダ・コーン すまし汁(筍、わかめ)・オレンジ	バナナブレット	399
3	土	手作りお弁当・スープ(ごま、わかめ)・キウイ	ココアワッフル	505
5	月	鯖のおろし煮・ホパいとコーンの油炒め キャベツ・みそ汁(玉葱、人参)・すいか	ブルーベリーサンド スキムミルク	471
6	火	鶏の唐揚げ・ブロッコリーサラダ・ミニトマト スープ(もやし、わかめ)・グレープフルーツ	さつま芋のアップケーキ お茶	466
7	水	高野豆腐の含め煮・華風和え・胡瓜漬け すまし汁(卵、ニラ)・キウイ	エビピラフ お茶	409
8	木	白身魚のワタ揚げ・菜果サラダ・ブロッコリー みそ汁(油揚げ、大根)・パン	カレーうどん	318
9	金	はんぺんチーズのはさみ焼き・ひじきサラダ・トマト スープ(ヒーマン、マッシュ)・バナナ	南瓜ババロア	578
10	土	手作りお弁当・すまし汁(卵、わかめ)・オレンジ	チーズ蒸しパン	
12	月	振替休日の為お休み		
13	火	手作りお弁当・スープ(ごま、わかめ)・パン	ミニパン	
14	水	手作りお弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)、グレープフルーツ	アップルパイ	
15	木	手作りお弁当・スープ(卵、わかめ)・バナナ	カップアイス	
16	金	手作りお弁当・すまし汁(ごま、わかめ)・キウイ	ミニたい焼き	
17	土	手作りお弁当・スープ(卵、わかめ)・オレンジ	フルーツゼリー、クッキー	
19	月	チキンカレー・春雨サラダ・コーン スープ(えのき、ほうれん草)・バナナ	フルーツサンド スキムミルク	578
20	火	鱈フライ(オリーブオイル)・もやしのナムル・大根ゆかり みそ汁(玉葱、舞茸)・キウイ	エビとコーンのスパゲティ お茶	367
21	水	お誕生会☆お箸のみ持たせてください		
22	木	鯖のミルク煮・南瓜サラダ・ミニトマト すまし汁(小松菜、板ふ)・グレープフルーツ	パリパリピザ お茶	513
23	金	大豆の落とし揚げ・白菜の甘酢和え 粉ふき芋・みそ汁(キャベツ、油揚げ)・オレンジ	カルピスゼリー	324
24	土	手作りお弁当・スープ(ごま、わかめ)・バナナ	ぶにたま	
26	月	鶏の照り焼き・胡瓜のココロサラダ・大根ゆかり みそ汁(なめこ、長葱)・グレープフルーツ	ジャムサンド スキムミルク	534
27	火	鯖のサラダ焼き・キャベツのピーチ和え・チーズ すまし汁(白菜、椎茸)・バナナ	ココアプリン	430
28	水	かつお風春巻・大根サラダ・ブロッコリー みそ汁(わかめ、じゃが芋)・オレンジ	きのこそうめん	336
29	木	チキン南蛮・わかめみぞれ・トマト スープ(えのき、コーン)・すいか	ホットケーキ お茶	453
30	金	鱈のピカタ・五目ひじき・もやし すまし汁(はんぺん、ほうれん草)・キウイ	チキンライス お茶	436
31	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・パン	スイートポテト	