



*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳のおやつがありま
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

◇今月の予定◇
5(水) プール開き
6・20(木) 乳児健診
7(金) 七夕 流しそうめん
19・28(金) 交流日 かもめグループ
14(金) 避難訓
22(土) 夏まつり

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	土	小松菜と豚肉の カレー丼	もやしのにんにく醤油和え	かぶとしめじのスープ	みかんジュレ ●牛乳	七分米・小松菜・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・にんにく・ニラ きゅうり・かぶ・しめじ・玉ねぎ・オクラ・鶏挽き・みかん・寒天 てんさい糖・牛乳
3	月	◆ なすとトマトの パブリー	きゅうりとツナのサラダ	根菜とオクラのスープ	■ 鶏薬味ごはん ●牛乳	パブリー・なす・ホトトギス・玉ねぎ・人参・しめじ・パブリー・トウモロコシ きゅうり・レタス・玉ねぎ・チーズ・大根・ごぼう・れんこん オクラ・鶏肉・万能ねぎ・みょうが・生姜・ごま・花かつお
4	火	ごはん	豚肉の生姜みそ焼き パリパリサラダ	厚揚げとわかめのみそ汁	フォー ●牛乳	七分米・豚肉・生姜・人参・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり 赤パブリカ・キャベツ・ツナ缶・黄パブリカ・大根・レモン・厚揚げ わかめ・長ネギ・えのき・米麺・万能ネギ・鶏肉
5	水	カレーピラフ	▽ チキンチョップドサラダ	●○ さつまいもとかぼちゃのスープ	とうもろこし・枝豆 ●牛乳	七分米・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン缶・鶏肉・レタス ミニトマト・金時豆・ひよこ豆・大豆・キャベツ・きゅうり・レタス マッシュルーム・かぼちゃ・さつま芋・さつま芋・バター・とうもろこし・枝豆
6	木	□ 豆腐のとろみごはん	▽ わかめと豚しゃぶサラダ	キャベツとトウモロコシのスープ	△☆ フルーツゼリー ●牛乳	七分米・豆腐・枝豆・豚肉・長ネギ・人参・たけのこ・ニラ・もやし きゅうり・トマト・レタス・わかめ・キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ キャベツ・すいか・みかん缶・もも缶・メロン・パイナップル・寒天
7	金	○ 七夕ちらし	◆ 笹かまのいそべ揚げ 短冊サラダ	すまし汁	♣ 流しそうめん 麦茶	七分米・人参・ハム・オクラ・チーズ・レタス・きゅうり・鮭 笹かま・片栗粉・青のり・糸寒天・きゅうり・大根・黄パブリカ そうめん・なたね油・醤油・米酢・みりん
一	金	あじの生姜混ぜご飯	鶏の照り焼き すきんぴら	なすとキャベツのみそ汁	♣ ジャがいもパン ●牛乳	七分米・あじ・生姜・人参・しめじ・しそ・鶏肉・ごぼう・なす ピーマン・じゃが芋・もやし・キャベツ・きゅうり・りんご ベーコン・小麦粉・トウモロコシ・りんご酢・みそ・花かつお
8	土	ごはん	豚のさっぱり和風おろし和え ▽オクラとトマトのだし浸し	わかめと油揚げのみそ汁	すいか・お菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・人参・玉ねぎ・しめじ・ちんげん菜・大根・オクラ トマト・きゅうり・ささみ・にんにく・わかめ・油揚げ・えのき すいか・ごま油・醤油
10	月	ごはん	油淋鶏 ▽ 春雨サラダ	冬瓜のスープ	○●♣ズッキーニの メープルケーキ ●牛乳	七分米・鶏肉・にんにく・生姜・片栗粉・春雨・人参・きゅうり ミニトマト・ハム・冬瓜・玉ねぎ・レタス・しめじ・ズッキーニ ホットケーキMix・メープルシロップ・バター・牛乳
11	火	オクラ納豆ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 かぶときゅうりの甘酢漬	切り干し大根のみそ汁	水ようかん ●牛乳	七分米・納豆・オクラ・かつお節・万能ネギ・じゃが芋・人参 玉ねぎ・豚肉・いんげん・コーン缶・かぶ・きゅうり・かぶ葉 切り干し大根・えのき・豆腐・ブロッコリー・さらしあん
一	火	ひつまぶし	▽ キャベツと鶏のさっぱりサラダ かぼちゃ煮		黒みつ寒天 ●牛乳	七分米・うなぎ蒲焼き・万能ネギ・のり・キャベツ・ささみ・梅ぼし 人参・きゅうり・長ネギ・しめじ・かぼちゃ・オクラ・しめじ 寒天・黒砂糖・バナナ・エンドウ豆・レモン・牛乳
12	水	○ タコライス	レモンドレッシングサラダ	ズッキーニのスープ	梅だしごはん ●牛乳	七分米・チーズ・タコスチップ・豚肉・レタス・トマト・レモン きゅうり・ツナ缶・赤パブリカ・ささみ・オクラ・キャベツ・人参 玉ねぎ・ズッキーニ・しめじ・鶏肉・梅干し・かつお節
13	木	○ 夏野菜カレー	▽ グリーンサラダ	じゃが芋のスープ	♣ ラグマン ●牛乳	七分米・人参・玉ねぎ・なす・じゃが芋・コーン缶・オクラ・米粉 バター・かぼちゃ・赤パブリカ・ズッキーニ・豚肉・レタス・きゅうり ミニトマト・ちんげん菜・鶏肉・乾麺・にんにく・トマト・ピーマン
14	金	ごはん	□ 麻婆なす ▽ レタスとわかめの中華サラダ	豆腐ときのこの梅スープ	♣ ケークサレ ●牛乳	七分米・なす・きゅうり・人参・長ネギ・たけのこ・豚肉・レタス わかめ・ミニトマト・枝豆・もやし・きゅうり・豆腐・しめじ えのき・玉ねぎ・ちんげん菜・ホトトギスMix・アスパラ・ツナ缶・トマト・ウイカー
15	土	とうもろこしの チャーハン	野菜の焼き浸し ほうれん草ともやしのお浸し	茄子と長ネギのみそ汁	メロン・お菓子 ●牛乳	七分米・トウモロコシ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・アスパラ・パブリカ ピーマン・オクラ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・ささみ なす・長ネギ・パブリカ・メロン・みそ

◇今月の献立◇
蒸し暑い日が続き体調管理が気になる
気候が続いていますね。そして梅雨が
あけると本格的に暑い日々が始まります。
食事では暑さや疲れに負けない身体作り
に、たんぱく質やお酢などのクエン酸、
ビタミンC、疲労回復や体にこもった余
分な熱を排出するよう食材、また胃腸
の働きがよくなる食材を取り入れました
夏を元気に過ごせるとよいなと思います

今月の旬のたべもの
トマト・なす・きゅうり
かぼちゃ・オクラ・トウモロコシ
パブリカ・枝豆・ズッキーニ、うなぎ
モロヘイヤ



◇郷土料理◇
『タコライス 沖縄県』
味付けした挽き肉と刻んだ野菜、チーズサ
ルサをご飯の上のせた料理です。タコ
スの具をご飯の上のせた物で、沖縄の
飲食店が発祥だと言われています。メキ
シコからアメリカを経由し沖縄に渡った
物でタコスがアレンジされた料理です



★世界の料理★
『キルギス ラグマン』(野菜と肉うどん)
中央アジア全域で広く食べられている
手延べのうどん。牛肉ベースのスープに
トマトペーストを加え、羊肉、野菜、
唐辛子などの具をかけて食べる料理です



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 □:「たけのこ」 △:「メロン」
♣:「小麦・小麦製品」 ▽:「トマト」 ◇:「チーズ」 ■:「ごま」 ☆:「パイナップル」