

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	月	人参ごはん、冬瓜の豚汁、白身魚のチヂミ、焼、きゅうりの酢の物、スライストマト、ネーブル	ヨーグルトスコーン、保育乳	ツナ缶、豚肉、保育乳	ホールコーン、バター、小麦粉、パン粉 卵不使用、精白米	ネーブル、トマト、人参、ねぎ、きゅうり、とうがんと、バナナ、わかめ
2	火	ごはん(強化米入り)、小松菜と豆腐のすまし汁、鶏のからあげ、キャベツのおかか和え、粉ふき揚げ	マッシュマロサンド、保育乳	ハム(卵不使用)、鶏もも肉、青のり、絹ごし豆腐、保育乳	じゃが芋、強化米、精白米	ネーブル、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜(冷)
3	水	ごはん(強化米入り)、とうがんと汁、さばの塩焼き、ゴーヤーの揚げ煮、マカロニサラダ、りんご	ゼリー(オレンジ)、ビスケット、保育乳	豆腐、保育乳	粉ゼラチン、三温糖、マカロニ、強化米、精白米	ねぎ、きゅうり、とうがんと、にがうり、パイン缶、バナナ、レーズン、りんご、わかめ
4	木	冷やし中華①、かき揚げ、じゃが芋ブロッコリーのサラダ、バナナ、ジョアマスカット	みそおにぎり、麦茶	竹小町(卵不使用)、ツナ缶、ハム(卵不使用)	じゃが芋、三温糖、小麦粉、精白米	玉ねぎ、トマト、人参、ねぎ、刻みのり、きゅうり、干しいたけ、バナナ、ブロッコリー
5	金	七夕寿司、そうめん汁、星のハンバーグ、温サラダ、スイカ	お星様クッキー、七夕デザート、保育乳	鮭フレーク、保育乳	ホールコーン、バター、三温糖、そうめん、小麦粉、精白米	トマト、人参、ねぎ、刻みのり、キャベツ、レーズン、ブロッコリー(冷)
6	土	鶏肉の照り焼き丼、豆腐のみそ汁、ブロッコリーとちくわのサラダ、ネーブル	メロンパン、保育乳	竹小町(卵不使用)、とりもも肉、豆腐、保育乳	ホールコーン、強化米、精白米	ネーブル、人参、刻みのり、さやいんげん、きゅうり、バナナ、ブロッコリー(冷)、わかめ
7	日					
8	月	ごはん(強化米入り)、夏野菜カレー①、わかめスープ、カリカリきゅうり、ヨーグルトサラダ	ホットケーキ、保育乳	牛乳、豚肉、保育乳	バター、じゃが芋、小麦粉、ホットケーキミックス、強化米、精白米	みかん缶、玉ねぎ、なす(皮をむく)、人参、ピーマン、みつば、きゅうり、バナナ、へちま、マッシュポテト
9	火	ごはん、☆アーサの汁、鮭の塩焼き、ゴーヤーチャンプルー、コマジャガ、バナナ	ジャムサンド(マーマレード)、保育乳	鮭、豆腐、保育乳	じゃが芋、食パン(卵不使用)、精白米	玉ねぎ、人参、もやし、しめじ、にがうり、バナナ
10	水	ごはん(強化米入り)、みそ汁、豚肉のみそ焼き、春雨の中華炒め、ブロッコリー、ネーブル	焼き菓子(サブレ風)、保育乳	牛乳、豚もも肉、保育乳	バター、じゃが芋、粉黒糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米、春雨	ネーブル、玉ねぎ、ニラ、人参、赤ピーマン、サラダ菜(添え)、さやいんげん、キャベツ、しめじ、たけのこ水煮
11	木	ごはん(強化米入り)、すまし汁、白身フライ、とうがんとそぼろ煮、トマトサラダ、スイカ	パンプティング、保育乳	牛乳、豚ひき肉、保育乳	三温糖、食パン(卵不使用)、強化米、精白米	トマト、ねぎ、レタス、グリーンピース、きゅうり、しめじ、たけのこ水煮、とうがんと、バナナ、わかめ
12	金	ごはん、みそ汁、鶏肉のさっぱり煮、人参炒め、きゅうりの甘酢あえ、パイン(カットパイン又はパイン缶)	さつま芋の蒸しパン、保育乳	竹小町(卵不使用)、しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、調製豆乳、保育乳	三温糖、ホットケーキミックス、精白米、さつま芋	人参、にんにく、ねぎ、もやし、えのきたけ、きゅうり、ブロッコリー(冷)、わかめ
13	土	ごはん、あまのり(佃煮)、ゆし豆腐、ポイルウインナー、人参炒め、ネーブル	どら焼き、保育乳	竹小町(卵不使用)、ツナ缶、ゆし豆腐、保育乳	精白米	ネーブル、人参、ねぎ、もやし、バナナ、ブロッコリー(冷)
14	日					
15	月					
16	火	わかめごはん、かき玉汁、豚肉のケチャップ炒め、切干大根のサラダ、スライストマト、バナナ	シークワーサーゼリー、ウエハース、保育乳	ツナ缶、豚もも肉、保育乳	粉ゼラチン、精白米	切干大根、玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、バナナ、わかめ
17	水	ロールパン、コンソメスープ、チキンチーズ焼、ほうれん草炒め、ネーブル	もずく入りピラヤーチー、保育乳	竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、ピザチーズ、ハム(卵不使用)、鶏もも肉、保育乳	ホールコーン、小麦粉、ロールパン	ネーブル、玉ねぎ、ニラ、人参、刻みパセリ、キャベツ、しめじ、ほうれん草
18	木	もずくどんぶり、なすのみそ汁、かみかみごぼう、トマトサラダ、桃缶	人参ケーキ、保育乳	もずく、塩抜き、豚ひき肉、調製豆乳、保育乳	ホールコーン、バター、ホットケーキミックス、強化米、精白米	玉ねぎ、トマト、なす(皮をむく)、人参、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、桃缶、レタス、きゅうり
19	金	ごはん(強化米入り)、へちまのみそ汁、松風焼き、ほうれん草のソテー、蒸しかぼちゃ、ネーブル	オートミールスナック、保育乳	ベーコン(卵不使用)、保育乳	オートミール、強化米、精白米、コーンフレーク	ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、生しいたけ、かぼちゃ、レーズン、へちま
20	土	鶏肉の炊き込みご飯、ポイルウインナー、ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え、バナナ	くろ棒、保育乳	鶏もも肉、干しひじき、保育乳	黒棒、精白米	人参、ねぎ、バナナ、ブロッコリー
21	日					
22	月	ごはん(強化米入り)、みそ汁、鶏もも肉の甘酢あん、ひじきの五目煮、スティックきゅうり、マッシュポテト	豆乳ハバロア風、星たべよ	竹小町(卵不使用)、鶏もも肉、調製豆乳、干しひじき	三温糖、強化米、精白米	みかん缶、ネーブル、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、さやいんげん、きゅうり、糸こんにゃく、チンゲン菜、バナナ
23	火	マーゲインごはん、もずくのすまし汁、レバーのゴマからめ、きんぴらごぼう、きゅうりのサラダ、マッシュポテト	シナモンラスク、保育乳	竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、絹ごし豆腐、保育乳	バター、三温糖、食パン(卵不使用)、強化米、精白米	ネーブル、ほんしめじ、ニラ、人参、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、ごぼう、糸こんにゃく
24	水	沖縄そば、かぼちゃの天ぷら、ブロッコリーとちくわのサラダ、バナナ	しらすおにぎり、麦茶	丸かまぼこ、竹小町(卵不使用)、刻み昆布、しらす干し、青のり、豚三枚肉	ホールコーン、沖縄そば、ゆで、強化米、精白米	ねぎ、刻みのり、きゅうり、かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー(冷)
25	木	ごはん、中華スープ、麻婆豆腐、小松菜のゴマあえ、パイン(カットパイン又はパイン缶)	ミニマドレーヌ、保育乳	牛乳、ツナ缶、豚ひき肉、豆腐、保育乳	ホールコーン、バター、三温糖、ホットケーキミックス、精白米、春雨	玉ねぎ、ニラ、人参、にんにく、長ねぎ、小松菜、生しいたけ、たけのこ水煮、チンゲン菜
26	金	カゲオミートソース、冬瓜スープ、コールスローサラダ、ブロッコリー、バナナ	焼きいも、保育乳	粉チーズ、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、保育乳	ホールコーン、小麦粉、スバゲッティ、さつま芋	玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン、キャベツ、生しいたけ、セロリ、とうがんと、バナナ、ブロッコリー
27	土	ごはん、鶏肉のシチュー、キャベツとツナのサラダ、ネーブル	はちャ棒、保育乳	ツナ缶、鶏もも肉、調製豆乳、保育乳	ホールコーン、じゃが芋、小麦粉、強化米、精白米、はちャ棒	ネーブル、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー(冷)
28	日					
29	月	ひじきごはん、みそ汁③、魚の有馬焼き、ブロッコリーのサラダ、野菜炒め、バナナ	黒糖アガラサー、保育乳	豆腐、干しひじき、保育乳	黒糖アガラサーミックス、精白米	玉ねぎ、ニラ、人参、ねぎ、えのきたけ、しめじ、バナナ、ブロッコリー(冷)、ほうれん草、わかめ
30	火	焼肉ピビンバ、わかめスープ、マッシュポテト③、スライストマト、りんご	ミニアメリカンドッグ(卵不使用)、保育乳	牛乳、青のり、保育乳	バター、じゃが芋、ホットケーキミックス、精白米	トマト、人参、みつば、もやし、小松菜、りんご、わかめ
31	水	黒米ごはん、すまし汁、西京焼き、野菜チャンプルー、ネーブル	豆乳入り人参蒸しパン、保育乳	白身魚、豆腐、調製豆乳、保育乳	粉黒糖、小麦粉、強化米、精白米	ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、キャベツ、たけのこ水煮



本格的に夏が始まりましたね。立っているだけで汗をかいてしまいます。「お休みに海に行ってきたーっ」という子どもたちも増えてきました。その顔はほんのり小麦色。楽しんだ様子が伺えます。暑さで体力が奪われる時期ですが休息を充分にとって、楽しい夏にしましょう。


暑さ本番 ☀️ こまめな水分補給を 🍵

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べ、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

手作りスポーツドリンク 🍷 材料…水1ℓ 食塩1~2g 砂糖40~80g レモン汁お好みで

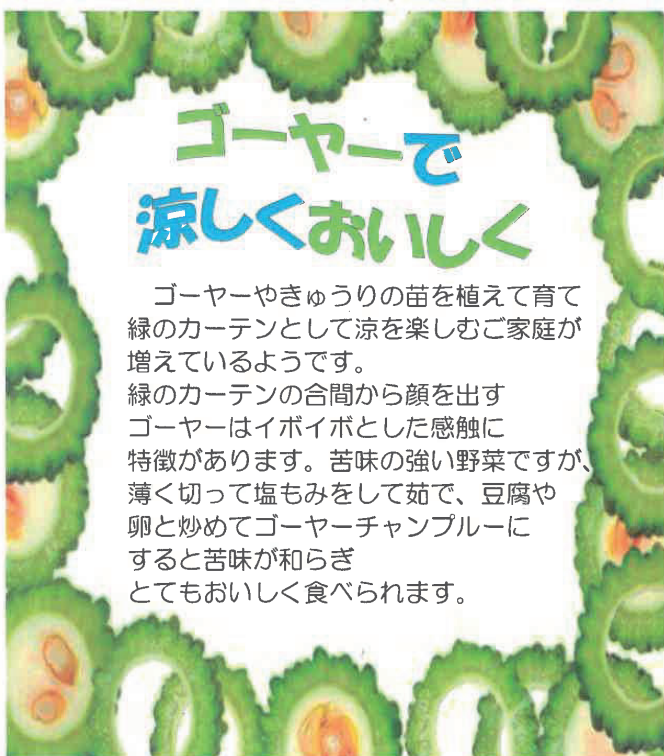
☆☆ 「たなばた」をたのしみましょう ☆☆

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉に吊るして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「索餅(さくべい)」（小麦粉を縄のように練ってのばしたものを食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。



ゴーヤーで 涼しくおいしく

ゴーヤーやきゅうりの苗を植えて育て緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤーはイボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って塩もみをして茹で、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンプルーにすると苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



happy birthday

6月の誕生ケーキは「はらぺこあおむし」ケーキです。メロンやイチゴ、オレンジなどフルーツ盛り沢山です(^▽^)/

7月のお誕生会は25日(木)を予定しています。お弁当・水筒の準備をお願いします ☆☆

