

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (水)	豚肉のケチャップソテー レタスサラダ ヨーグルト コンソメスープ (もやし・コーン)	ドーナツ 牛乳	598		おかゆ ぶたにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしスープ
2 (木)	レモンチキンステーキ 切干大根の煮物 フルーツゼリー みそ汁 (きゃべつ・油あげ・しめじ)	ココア蒸しパン 牛乳	597	※	おかゆ とり肉と切干大根の煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
3 (金)	かれいの竜田揚げ わかめの酢の物 フルーチェ のっぺい汁	ベジタべる 牛乳	597		おかゆ かれいと人参の煮物 ヨーグルト だいごんのすまし汁
4 (土)	鶏肉の甘辛煮 小松菜のなめたけ和え フルーツゼリー みそ汁 (大根・とうふ・ふ)	せんべい やさいジュース	561		おかゆ とりにくとこまつなの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
6 (月)	フルコギ風炒め キャベツのゴマ酢和え パナナ みそ汁 (もやし・ほうれん草・きざみこうや)	コーンフレーク 牛乳	602		おかゆ ぶたにくときゃべつの煮物 パナナ もやしのみそ汁
7 (火)	セタそうめん 星のコロッケ 天の川ゼリー ふりかけ	ふかし芋 牛乳	596	七夕の集い	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
8 (水)	バーベキューチキン 人参しりしり ヨーグルト みそ汁 (あおさ・油あげ・ねぎ)	ケーキサレ 牛乳	600	※	おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
9 (木)	肉じゃが しらすオクラ納豆 フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・えのき・もやし)	せんべい 牛乳	599		おかゆ 納豆 肉じゃが風 ヨーグルト こまつなのみそ汁
10 (金)	あじフライ フロッコリーのごまマヨ お楽しみデザート みそ汁 (玉ねぎ・あつあげ・まめふ)	ビスケット 牛乳	598		おかゆ しらすとフロッコリーの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
11 (土)	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・わかめ・油あげ)	せんべい やさいジュース	591		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
13 (月)	麻婆豆腐 野菜のナムル フルーツゼリー わかめスープ	丸パン ジョア	598		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト たまねぎのスープ
14 (火)	さけのメイプル焼き ビーフン炒め みかん缶 みそ汁 (しめじ・ほうれん草・花ふ)	せんべい 牛乳	600		おかゆ さけとたまねぎの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
15 (水)	冷やし中華 春巻き マスカットゼリー ふりかけ 麦茶	レーズンケーキ 牛乳	598	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト 麦茶
16 (木)	夏野菜カレー 福神漬け コロコロきゅうり漬け 麦茶 ★フルーツキャロットゼリー★	クッキー 牛乳	593	お誕生会	おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
17 (金)	とり肉のオレンジ煮 ひじきのサラダ ヨーグルト みそ汁 (オクラ・とうふ・えのき)	手作りフルーツゼリー	595	※クッキング	おかゆ とり肉とひじきの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
18 (土)	ほっけの野菜あんかけ パンバンジー風サラダ フルーツゼリー みそ汁 (もやし・あつあげ・わかめ)	せんべい やさいジュース	583		おかゆ しらすと人参の煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
21 (火)	肉豆腐 ペンネのカレーサラダ ぶどうゼリー みそ汁 (小松菜・油揚げ)	せんべい 牛乳	601		おかゆ 肉豆腐風 ヨーグルト こまつなのみそ汁
22 (水)	タラの磯辺焼き 切りこんぶのやわらか煮 パナナ みそ汁 (なす・しめじ・きざみこうや)	キャロットロール ジョア	596		おかゆ たらと人参の煮物 パナナ なすのみそ汁
23 (木)	えびカツ チョップドサラダ フルーツゼリー みそ汁 (わかめ・もやし・まいたけ)	バームクーヘン 牛乳	595		おかゆ しらすのトマト煮 ヨーグルト もやしのみそ汁
24 (金)	チーズ納豆 チキンナゲット ヨーグルト もずくスープ	たいやき 牛乳	599		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト とうふスープ
25 (土)	つくね焼き ポテトサラダ フルーツゼリー みそ汁 (きゃべつ・えのき・油あげ)	せんべい やさいジュース	595		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト きゃべつのみそ汁
27 (月)	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 豆乳プリン 中華スープ (玉ねぎ・コーン)	いちごシャーベット	603		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
28 (火)	冷やしうどん ナット昆布の和え物 りんごゼリー ふりかけ	塩昆布チーズおにぎり 牛乳	603	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
29 (水)	さばの味噌煮 ひじきと厚揚げの煮物 メロン みそ汁 (きゃべつ・大根・きざみこうや)	せんべい 牛乳	600		おかゆ たらとひじきの煮物 メロン だいごのみそ汁
30 (木)	豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華和え ヨーグルト みそ汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)	ピザトースト 牛乳	598	※	おかゆ ぶたにくとたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
31 (金)	クリームシチュー トマトサラダ お楽しみデザート 麦茶	スイートポテト 牛乳	598		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。

※エネルギー(以上児)はごはん 110g で計算しています。

※骨なしの魚を使用していますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



ナット昆布とは？

納豆のように粘る、細かく刻んだ昆布のことです。夏なら刻んだきゅうりや茄子、秋はきのこをナット昆布と混ぜて、お醤油等で味付けしたものを津軽地方ではよく食べます。28日に提供予定ですのでみんなで津軽の郷土料理を食べてみましょう！
お楽しみに♪



七夕の行事食としてそうめんを食べる由来、それは中国から伝わった素餅(さくべい)というお菓子が由来です。七夕に素餅を食べると無病息災で過ごせると言われており、それがそうめんに変化したとされています。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、健康や裁縫の上達を願う意味も込められています。真夏に弱った体をいたわるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。そうめんを食べるときは麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補うと夏バテ予防もばっちりです。

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと体調を崩しやすくなったり、食欲が落ちやすくなったりしますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると栄養がかたより夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

