



幼児食献立



日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
	米飯 肉じゃが 春雨のサラダ いちごゼリー みそ汁	冷やしうどん とり天と南瓜天 もやしの胡麻しょうゆ和え 青りんごゼリー	米飯 赤魚の野菜あん 温野菜サラダ りんごヨーグルト みそ汁	米飯 焼き鳥卵焼き添え スティック野菜ツナマヨ添え プロセスチーズ(ディズニー) すまし汁	米飯 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草しらす和え バナナ みそ汁	米飯 おさかなふりかけ すき煮 蒸し鶏ときゅうりの和え物 ブルーチェーピーチ味 みそ汁
	ソフトサラダ	蒸しケーキ(バナナ)	バニラアイス	メロンロール	りんごタルト	あんぱん
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
米飯 鱈の味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜&果実 ピーチ みそ汁	米飯 豆腐ハンバーグ アスパラベーコン炒め 果物缶(黄桃・洋梨) みそ汁	米飯 ささみチーズフライ マカロニサラダ 杏仁豆腐 みそ汁	ホークハヤシ マリネ風サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 チキンオープン焼き オクラとちくわの和え物 ぶどうゼリー みそ汁	米飯 鮭のバターしょうゆ蒸し 切干大根サラダ ジョア みそ汁	焼きそば ほうれん草ツナサラダ オレンジゼリー コンソメスープ
牛乳ケーキ	たい焼き(カスタード)	冷凍洋なし	星たべよ/りんご乳酸菌	ブルーベリークレープ	ドーナツ	スイートポテト
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
米飯 鯖の味噌煮 じゃが芋のコンソメ煮 ブルーチェーイチゴ味 みそ汁	米飯 麻婆豆腐 ナムル バナナ 中華スープ	米飯 カレイのオーロラソースかけ 切干大根の煮物 牛乳プリン みそ汁	米飯 おさかなふりかけ 鶏つくね焼き キャベツの煮浸し メロン みそ汁	米飯 えびカツ 枝豆サラダ レアチーズイチゴ みそ汁	冷やしラーメン 餃子 オクラとちくわの和え物 ももゼリー	米飯 鶏肉の甘辛煮 さつま芋のオレンジジュース煮 青りんごゼリー みそ汁
クリームパン	雪の宿	イチゴクレープ	カステラ風蒸しケーキ	イチゴアイス	卵ケーキ	ももタルト
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
米飯 赤魚の野菜あん 里芋の煮物 果物缶(フルーツ) みそ汁	カレーライス マカロニサラダ 牛乳プリン コンソメスープ	米飯 肉豆腐 キャベツのごま味噌和え ヨーグルト みそ汁	パン(ロールパン) ミートボールのブラウンシチュー スティック野菜ツナマヨ添え アップルフレッシュ	米飯 鱈みぞれあん 高野豆腐炒り煮 野菜&果実 グレープ みそ汁	米飯 おさかなふりかけ 鶏の唐揚げ かぼちゃの含め煮 ブルーチェーみかん味 みそ汁(幼児)	米飯 中華煮 豆腐焼売 プロセスチーズ(ディズニー) わかめスープ
白い風船/ヤクルト	バウムクーヘン	冷凍パイン	わかめおにぎり	かぼちゃマフィン	白あんパン	ととやき(いちご)
28日	29日	30日	31日			
米飯 鮭のマヨコーン焼き 炒り豆腐 プリン みそ汁	米飯 鶏肉のトマト煮 人参じゃこ炒め プリン みそ汁	ざる中華 牛肉コロッケ トマトとオクラのサラダ ふじりんごゼリー	ロコモコ丼 コールスロー パインゼリー コンソメスープ			
ビスコ/ハッピーターン	ヨーグルトクレープ	カスタードワッフル	ショートケーキ			

夏野菜で体の中から涼しく!



きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で出てしまった水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分を出してくれ、体の中を整えてくれます。夏野菜を食べて夏を元気に乗り切りましょう。



