

★二んだてひょう★

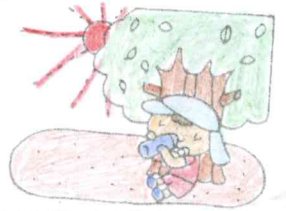



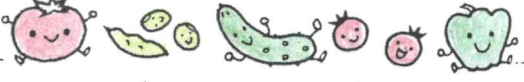


が
つ

暑い日が続いていますね。

暑い夏をのりきるためには食生活が大切です。

朝ごはんを食べる、夏野菜を食べる、こまめに水分補給、冷たいものをとりすぎないなどに気をつけて元気にすごしましょう!!



月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 魚の磯辺あげ きゅうりの中華和え なすのみそ汁	2 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 海そうサラダ 豆腐のみそ汁	3 ごはん 親子煮 キャベツのツナ和え すまし汁	
		クリームパン、牛乳	原みつきちゃん(2才) フルーツゼリー	チーズ えびせん、牛乳	
6 夏野菜カレー ツナとキャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ	7 ごはん 肉豆腐 ゴヤ入酢の物 油あげのみそ汁	8 わかめごはん 魚のみそ煮 五色和え ごまのみそ汁	9 ごはん 豚肉の柳川風煮 かまぼこサラダ オクラのみそ汁	10 梅しらすごはん 鶏肉のからあげ わかめの酢の物 長ネギのみそ汁	
レーズンパン、牛乳	白玉だんご、牛乳	ポリン	フライドポテト	かき氷	
13	14 お盆やすみ 	15	16 ごはん マーボーナス 件三糸 中華スープ	17 具だくさん冷めん フルーツ 野菜のゆかり和え	19日(日) 2才 佐々木りんちゃん Happy Birthday♪
			りんご ケーキ、牛乳	おにぎり	
20 ハヤシライス コーンスロー サラダ フルーツ 白米スープ	21 ごはん 鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ かのみそ汁	22 ごはん 魚のチーズフライ ひじきの和風サラダ しめじのみそ汁	23 ごはん 肉じゃが 小松菜サラダ モロヘイヤのみそ汁	24 ごはん 豚肉とナスのトマト煮 オクラのサラダ かのみそ汁	25 祭 夏まつり 
ヨーグルト	豆フリ ホットケーキ、牛乳	メロパン、牛乳	バナナ おしパン、牛乳	いちじく ビスケット、牛乳	
27 ナス入り ミートスパゲティ キャベツのり知え フルーツ オムツ	28 ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え コーのみそ汁	29 ごはん 魚の梅煮 七草大根サラダ けんちん汁	30 ごはん シガヤとナスの旨煮 もやしのナムル わかめスープ	31 ごはん 豚の生姜焼き 大根の昆布和え 里芋のみそ汁	
おにぎり	フルーツ、牛乳	ブドウゼリー	バナナ おこし、牛乳	昆布 ビスケット、牛乳	

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。