



ひ に ち	よ う び	食 材 料			X E	
		午前食	午後食	熱と冷になるもの		
1 15 29	水	カレーうどん・たまご・お粥 白あん みそ汁	かぼちパスタ キッシュ フルーツ・牛乳	米 かぼちパスタ 油	血や肉になるもの サバ缶 とうふ みそ うんち 牛乳	体の調子を整えるもの 人参ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく しいたけ なす ちくわ 玉ねぎ 果物
2 16 30	木	ドライカレー お粥汁	豆腐ホットケーキ お粥汁 フルーツ 緑茶	米 じゃがいも 油 小麦粉 さつまいも	合びき肉 豆腐 いんげん	五ねぎ 人参 コーン レーズン しいたけ わか 果物
3 17	金	ごはん 肉じゃが みそ汁	ホタテのたまご汁 お粥汁 フルーツ・緑茶	米	牛肉 とうふ みそ ホタテ缶	人参ねぎ 白滝 小松菜 かぼち なす しいたけ 果物
4 18	土	スパゲティ お粥汁	ローション 魚介野菜スープ フルーツ・牛乳	スパゲティ じゃがいも ローション 油	合びき肉 カレー 牛乳	五ねぎ 人参 しいたけ ちくわ キッシュ じゃがいも 果物
6 20	月	とりめし ホットサラダ みそ汁	煮うどん ふかしかぼち フルーツ・牛乳	米 うどん じゃがいも 油	とり肉 ベーコン ふ とうふ みそ 牛乳	人参 ちくわ しいたけ 五ねぎ キッシュ ちくわ 人参 しいたけ ねぎ かぼち 果物
7 21	火	わかごはん かんと煮 みそ汁	焼き豚和パン お粥汁 フルーツ 緑茶	米 油 じゃがいも	かんづき とうふ 焼豚	人参 人参 しめじ さつまいも ねぎ ちくわ 小松菜 ねぎ 果物
8 22	水	ごはん 煮魚 お粥汁	じゃがいも団子 お粥汁 フルーツ・牛乳	米 じゃがいも 油	魚 とうふ みそ 牛乳	人参 人参 お粥汁 しめじ さつ 果物
9 23	木	ごはん あじの塩焼き お粥汁	あかおにぎり お粥汁 フルーツ 緑茶	米 ゴマ	あじ とうふ 削り節 豚肉	ほうれん草 かぼち しいたけ 大根 人参 ねぎ 果物
10 24	金	ごはん 肉じゃが みそ汁	けんちん汁 お粥汁 フルーツ 緑茶	米 じゃがいも 油	豚肉 とうふ みそ	五ねぎ 人参 しいたけ キッシュ わか ねぎ さつ かぼち 果物
11 25	土	うどん煮 さつまいもの汁	ローション 魚介野菜スープ フルーツ・牛乳	うどん ローション さつまいも	豚肉 じゃがいも 牛乳	人参 しいたけ ねぎ トマト 五ねぎ 果物
13 27	月	ごはん 魚のゴマ揚げ お粥汁	納豆スパゲティ お粥汁 フルーツ 牛乳	米 スパゲティ 油 小麦粉 さつまいも	魚 とうふ ひき肉 納豆 牛乳	さつまいも わか ねぎ かぼち しいたけ 焼肉 果物
14 28	火	ごはん ホトト ブロッコリー汁	とりめし 煮豆 フルーツ 緑茶	ごはん 米 じゃがいも 油 金時豆 さつまいも	豚肉 とり肉	人参 キッシュ 五ねぎ ブロッコリー ねぎ しめじ しいたけ 果物

🌧️ 梅雨の季節です。子どもたちは雨でも室内でいろいろな遊びを
楽しんで、ごんちん虫をさがしたり、雨ならではのことを楽しんでいきます。
気温も高くなったり低くなったりで、体調をくずしがちですが、生活リズムを
ととのえのりきりましょう。水分補給もこまめにしましょう。