

7月7日は七夕ですね。園では、7日の給食に"天の川そうめん"を出します。 そうめんの上に、天の川を連想させるようなきゅうりとハムを飾り、まわりには星型のオクラをちらします。 また、おやつには"七夕ゼリー"を出し、七夕を充分に感じられる献立にしています。



七夕 豆ちしき

中国からアジア諸国に広まった行事で、麦の収穫祝 いも兼ねています。日本の一部の地域では、「そうめ んを食べると無病息災で過ごせる」といわれています。

平成29年7月発行 こくふ子ども園

1日(土)

(米、鶏挽肉、昆布、人参、 干し椎茸、油揚げ、ごぼう、 醤油、砂糖、酢、塩)

わかめのみそ汁

(油揚げ、えのき、玉葱、 わかめ、みそ、いりこ)



	民民				•••	牛乳
	3日(月)水泳教室	4日(火)水遊び開き	5日 (水)	6日(木)音楽指導	7日(金)七夕会・七夕送り	
\vdash	こはん	ごはん	ごはん	こはん	アロ (並) じタ云・じタ送り 天の川そうめん	ひき肉のカレー
	魚のピザ焼き	厚揚げのみそ炒め	魚の西京焼き	グリルチキン	(そうめん、オクラ、ハム 、	
	(魚、玉葱、ピーマン、	(厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、	(魚、生姜、トマト、みりん、	(鶏肉、塩、こしょう、	昆布、かつお節、醤油、 パイ	(米、豚挽肉、さつま芋、人参、
	ケチャップ、チーズ、酒、	人参、玉葱、ピーマン、油、	酒、みそ、砂糖)		みりん、酒、きゅうり) ///////	玉葱、グリーンピース、
	人参、塩)	砂糖、みそ、醤油)	ベーコンとじゃが芋の煮物	ブロッコリー)	かき揚げ	カレールウ、にんにく)
	ほうれん草のごま和え	キャベツの梅おかか和え	(じゃが芋、ベーコン、人参、	マカロニサラダ	(エビ、大豆、人参、玉葱、	_
	(ほうれん草、人参、醤油、	(人参、醤油、梅干し、	玉葱、グリーンピース、油、	(きゅうり、人参、マカロニ、	さつま芋、コーン、ピーマン、 卵、天ぷら粉、油)	コロコロスープ
	ごま)	きゅうり、キャベツ、かつお節)	コンソメ、砂糖、醤油)	ハム、キャベツ、マヨネーズ)	プロッコリーの酢みそ和え	(人参、玉葱、パセリ、
	南瓜のみそ汁	えのきのスープ	小松菜のみそ汁	レタスとトマトのスープ	(プロッコリー、人参、	
	(南瓜、玉葱、油揚げ、みそ、	(えのき、玉葱、人参、葱、	(小松菜、みそ、いりこ、	(レタス、トマト、コンソメ、	カニカマ、砂糖、酢、みそ、	じゃが芋、コンソメ、醤油、塩)
	いりこ、人参)	コンソメ、醤油) 果物	玉葱、豆腐、人参)	塩、醤油、卵) 果物	ごま) 果物	果物
	ジャムサンド	冷やしせんざい	枝豆とチーズの蒸しパン	お好み焼き (小麦粉、長芋、キャベツ、	七夕ゼリー	菓子
おやつ	(食パン、イチゴジャム、	(小豆、砂糖、白玉粉、塩)	(ミックス粉、チーズ、卵、	油、豚肉、卵、イカ、ウスターソース、	(砂糖、寒天、カルピス、	7 000
00 (-)	マーガリン)		牛乳、枝豆)	ケチャップ、かつお節、牛乳、		रही के किये
	牛乳		牛乳		シロップ)	牛乳
	10日(月)水泳教室	11日(火)神楽教室	12日(水)	13日(木) 浜田養護学校交流会	14日(金)運動教室	15日 (土)
	ごはん	こはん	ごはん くるくるハンバーグ(玉葱、	ロールパン	シイラ丼	炊き込みご飯(米、人参、
	肉豆腐 (牛肉、豆腐、しらたき、人参、	魚の南蛮漬け	の の の の の の の の の の	和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、人参、	(米、魚、片栗粉、油、醤油、	しめじ、油揚げ、鶏肉、ごぼう、
	(午肉、豆腐、しらたさ、人参、 しめじ、大根、玉葱、油、砂糖、	(魚、玉葱、人参、ピーマン、	塩、こしょう、牛乳、パイ生地、	ピーマン、玉葱、干し椎茸、	みりん、酒、にんにく、生姜)	C - C - C - C - C - C - C - C - C - C -
	醤油、ごぼう)	醤油、塩、砂糖、片栗粉、油、 本、	砂糖、トマト缶、中濃ソース、	しめじ、バター、醤油、塩、	小松菜のナムル	醤油)
	きゅうりとわかめの酢の物	酢)	バター、ケチャップ、 ブロッコリー)	こしょう、かつお節) カ ニフルサラ は	(小松菜、もやし、人参、 コーン缶、ごま油、ごま、塩、	キャベツのみそ汁
	(きゅうり、キャベツ、	プロッコリーのマヨネーズ和え (ブロッコリー、ごま、	ブロッコリー/ 胡麻ドレッシングサラダ	カラフルサラダ (キャベツ、きゅうり、人参、	コーク缶、こま油、こま、塩、 酢、砂糖、醤油)	エヤハンのので汀
	カニカマ、わかめ、ごま	マヨネーズ、醤油)	(キャベツ、きゅうり、ごま、	コーン缶、カニカマ、	呼、砂糖、醤油) 豆腐のみそ汁	(キャベツ、玉葱、いりこ、
	砂糖、酢)	しめじのすまし汁	ごま油、醤油、酢、食塩、砂糖、	マヨネーズ)	(豆腐、玉葱、人参、じゃが芋、	
	なすのみそ汁 (なす、じゃが芋、油揚げ、		人参)	ふのすまし汁	しめじ、葱、みそ、いりこ)	aret (
	へなり、しゃか子、油揚り、 みそ、いりこ、小松菜) 果物	ふ、塩、醤油)	卵スープ (卵、人参、玉葱、 カニカマ、葱、鶏がらだし)	(ふ、醤油、塩、玉葱、葱、 いりこ、しめじ)	果物	果物
		ヨーグルトケーキ	夏みかんゼリー	わかめおにぎり	スプーボール	菓子
きゅつ	(食パン、マヨネーズ、	(卵、小麦粉、バター、砂糖、			(小麦粉、バター、砂糖、	
おやつ	しらす、チーズ)	ヨーグルト、アーモンド、	(寒天、グラニュー糖、	(米、わかめ、しらす、ごま)	アーモンドプードル、	E ?
	牛乳	ベーキングパウダー) 牛乳	夏みかん缶)	チーズ		牛乳
	170 (0)					
	17日 (月)	18日(火)こくぶ学園交流会	19日 (水)	20日(木)遊びましょうの会	21日(金)誕生会	22日(土)
	17日(月)	ごはん	冷やしうどん	ごはん	ごはん	22日(土) ひじきごはん
	<u> </u>	ごはん マーボー茄子(なす、人参、	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、	ごはん 魚のアーモンドフライ	ごはん 豚肉の生姜焼き	ひじきごはん
	海の日	ごはん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、	
	海の日	ごはん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、 油、トマト、天ぶら粉、魚、	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト)	ひじきごはん
	<u> </u>	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 でま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンビース)	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす)
	海の日	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 でま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンビース) 海薬サラダ(わかめ、イカ、	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぶら粉、魚、 にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、
	海の日	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンピース) 海薬サラダ(わかめ、イカ、 きゅうり、キャベツ、酢、塩、 こしょう、油、ごま油)	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんぴら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらたき、油)	ではん 角のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、 カニカマ、ごま、酢、砂糖、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、 砂糖、醤油、いんげん)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす)
	海の日	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンピース) 海薬サラダ(わかめ、イカ、 きゅうり、キャベツ、酢、塩、 こしょう、油、ごま油) 五目みそ汁	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんのの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、 人参)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、 砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、
	海の日	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンピース) 海薬サラダ(わかめ、イカ、 きゅうり、キャベツ、酢、塩、 こしょう、油、ごま油) 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらだき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぶら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、 砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁
	海の日	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンビース) 海藻サラダ(わかめ、イカ、 きゅうり、キャベツ、酢、 こしょう、油、 こもみぞ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なす、大根、葱)	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんぴら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、 いりこ、玉葱)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぶら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、 人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、 砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、 いりこ、油、醤油、みりん、酒、	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ)
	海の日	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンピース) 海藻サラダ(わかめ、イカ、 きゅうり、キャでま油) 五日みぞ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なす、大根、葱)	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんぴら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、 いりこ、玉葱)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぶら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんのの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、 いりこ、油、醤油、みりん、酒、 塩)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物
)	海の日	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、 ごま油、豆腐、筍、ナレ椎茸、 グリーンピース) 海薬サラダ(わかめ、イカ、 きゅうり、キャベツ、酢、塩、 こしょう。カ、油、ごま油) 五目みぞ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なす、大根、葱) 果物	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、醤油、わかめ、出し昆布、 かつお節) きんぴら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、 いりこ、玉葱)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぶら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんのの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、 いりこ、油、醤油、みりん、酒、 塩) フルーツパフェ	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 東方
おやつ	海の日	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がらだし、 ごま油、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンピース) 海薬サラダ(わかめ、酢、塩、 こしょう、油、ごま油) 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なす、大根、葱) 果物 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩)	冷やしうとん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) きんぴら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみそ針 (オクラ、、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅ、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、 醤油、砂糖)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、 いりこ、油、醤油、みりん、酒、 塩)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 ・ター ・カー ・ター ・ター ・ター ・ター ・ター ・ター ・ター
おやつ	海の日	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がらだし、 ごま池、豆腐、筍、干し椎茸、 グリーンピース) 海藻サラダ(わかめ、作、塩、 こしょう、油、ごま油) 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なす、大根、葱) 果物 ごおり (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ) 、カタ、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 菓子 (みずる) 「また」では、「はいから、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは
おやつ	海の日	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がら茸 グリーンピース) 海薬サラダ(わかめ、酢、 きゅうり、キャベツ、酢、塩、 こしょう、油、 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なず、大根、葱) 果物 きな粉切子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳 25日(火)神楽教室	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) きんぴら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉バーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 26日 (水) きんさい祭	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (パナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 菓子 ・グラー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー
おやつ	海の日	ではん マーポー茄子 (なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がらだけ、 ごま油、豆腐、筍、十レ椎茸、 グリーンピース) 海藻サラダ (わかめ、酢、塩、 こしょう、油、 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なず、大根、葱) 果物 きな粉団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳 25日 (火) 神楽教室 ではん	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 26日 (水) きんさい祭 ロールパン	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、Fぶら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、女き、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、パター、 醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 菓子 (みずる) 「また」では、「はいから、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 こはん 豆腐の五目あんかけ	ではん マーポー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がらだけ、 ごま油、豆腐、筍、10かめ、木力、 きゅうり、キャベツ、酢、塩、 こしょう、油、 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なず、大根、葱) 果物 きな粉団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳 25日(火)神楽教室 ではん 魚のムニエル	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) きんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 生気の (ロールパン、キカ	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (パナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 菓子 ・グラー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、	ではん マーボー茄子 (なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がらだし、 ごま油、豆腐、筍、カース) 海藻サラダ (わかめ、作 塩、 こしょう、油、 ごま油) 五日みそ汁 (人す、大根、葱) 果物 ぎな粉団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳 25日 (火) 神楽教室 ではん 魚のムニエル (魚、塩、小麦粉、バター)	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) きんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 生乳 26日 (水) きんさい祭 ロールパン 肉みそラーメン (中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、Fぶら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、女き、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、パター、 醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金)	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、しいりこ、みそ) 果物 工場である。 牛乳 29日(土) エピピラフ
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、 えのき、ピーマン、醤油、	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚焼肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、半し椎茸、 グリニンピース) 海藻サラダ(わかめ、作、 さしょう、油、 五日みそ汁 (人す、大根、葱) 果物 ぎな粉団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳 25日(火)神楽教室 ではん 魚のムニエル (魚、塩、小麦粉、バター) 南瓜サラダ	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、 醤油、人参、きゅうり、みりん、 塩、油水かめ、出し昆布、 かつお節) きんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、 ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉バーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、 酒、砂糖、醤油、みりん、 にんにく、ごま油) 牛乳 26日 (水) きんさい祭 ロールパン 肉みそラーメン (中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、 みそ、みりん、キャベツ、	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、入参、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳 27日(木) ごはん 鶏肉の照り焼き	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト)	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 (アンドラン・サール・ファイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、	ではん マーボー茄子(なす、人参、 玉葱、豚挽肉、生姜、にんにく、 砂糖、みそ、醤油、乳がらだし、 ごま池、豆腐、筍、サーンピース) 海藻サラダ(わかめ、酢、塩、 こしょう、油、 五目みそ汁 (人参、玉葱、いりこ、みそ、 なず、大根、葱) 果物 ぎな粉団子 (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) 牛乳 25日(火)神楽教室 ではん 魚のムニエル (魚、塩、小麦粉、バター) 南瓜サラダ (南瓜、きゅうり、じゃが芋、	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩温油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 生乳 26日 (水) きんさい祭 ロールパン 肉みそラーメン (中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、みそ、みりん、キャベツ、にんにく、しょうが、塩、	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アアーモンド、パン粉、油、トマト、天ぷら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、入参、塩、人参、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木) こはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉、酒、にんにく、生姜、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 (カカウの (大き) (大き) (大き) (大き) (大き) (大き) (大き) (大き)
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 こはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、 えのき、ピーマン、醤油、 片栗粉、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかんは、きゅうり、	ではん マーボー茄子(なす、人参、 ス・ボー茄子(なす、人参、 、大き、にんにくく、 、大りにくし、 でまれ、選手し、 が難、み・豆腐、 、カ・豆腐、 、カ・豆腐、 、カ・豆腐、 、カ・豆の、 、カ・豆の、 、カ・豆の、 、カ・豆の、 、カ・豆の、 、大り、 、大り、 、大り、 、大根、 、カ・フ・ス)、 、大根、 、大根、 、大根、 、大根、 、大根、 、大根、 、大根、 、大	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、油湯け、砂糖、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 牛乳 26日 (水) きんさい祭ロールパン 肉みぞラーメン (中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、みそ、みりん、キャベツ、にんにく、しょうが、塩、コーン缶、鶏がらだし)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アアーモンド、パン粉、油、トマト、下ぶら約、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、入参、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木) ではん 鶏肉の照り焼き (鶏肉、酒、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、トマト)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ではん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 菓子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
おやつ	海の日 24日(月) 水泳教室 こはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、えのき、ピーマン、醤油、 ト栗粉、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかんせ、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、	ではん マーボー茄子(なす、人参、 ス・ボー茄子(なす、人参、 ス・ボー茄子(なす、人参、 (なす、 原発、 (なす、 にんにだし、 (でまま)、 選手 (では、 当年 (では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、油湯け、砂糖、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 生乳 26日 (水) きんさい祭 ロールパン 肉みぞラーメン (中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、みそ、みりん、キャベツ、にんにく、しょうが、塩、コーン缶、鶏がらだし) 焼きししゃち	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アアーモンド、パン粉、油、トマト、デバら粉、魚、にんにく、こしょう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、きゅう砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、入参、大なす、しめじ、果物 いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳 27日 (木) ではん 鶏肉の照り焼き (鶏肉、酒、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、トマト) ほうれん草のごま和え	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ではん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節)	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 薬子 (タリロ・生) エピピラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) コンソメスープ
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 こはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、 えのき、ビーマン、醤油、 片栗粉、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかんせき。 きゅうり、 キャベツ、レーズン、油、酢、塩、こしょう)	ではん マーボー茄子(なす、人参、 ス・ボー茄子(なす、人参、 (なす、人参、 (なす、人参、 (なす、) (なず、) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、油湯け、砂糖、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂にく、ごま油) 牛乳 26日 (水) きんさい祭 ロールパン 肉みぞラーメン (中華麺、葱、豚挽肉、玉葱、みそ、みりん、キャベツ、にんにく、しょうが、塩、コーン缶、鶏がらだし) 焼きししゃも (ししゃも、トマト)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、パン粉、魚、にんにく、ことう) そうめんうりの酢の物 そうめん瓜、きゅうの、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、人参、なす、しめじ、コンソメ) いももち (じ油、砂糖) 牛乳 27日 (木) にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、トマト) ほうれん草のごま和え (ぼうれん草、人参、ごま、	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ではん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 菓子 (クリカン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 こはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、えのき、ビーマン、醤油、 片栗みかんせ、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、塩、こしょう) 小松菜のすまし汁	ではん マーボー茄子(なす、人参、 ス・ボー茄子(なす、人参、 (なす、人参、 (なす、人参、 (なす、) (なず、) (なず、) (をはっと) (をは) (をは) (をは) (をは) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を) (を	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、きゅうり、みりん、塩、カかめ、出し昆布、かつれびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、つお節) さんびら(ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 46日 (水) きんさい祭ロールパン 肉みぞラーメン (中華麺、ありん、玉葱、みそ、みりん、こんにく、しょうが、塩、コーン佐、鶏がらだし) 焼きししゃも (ししゃも、トマト) 大根サラダ	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塚、アーモンド、パン粉、魚、にんにく、カンリンド、角、にんにく、かりの酢の物 そうめんうりの酢のり、カニカマ、ごま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、塩、カンリメ) いももが 大です、しめじ、果物 いちゃが等、片栗粉、バター、醤油乳 27日 (木) ではん 砂糖、みりんだ。こまれ、これにして、生姜、砂糖、みりんだ。醤油、カリん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま、醤油) 油揚げのみそ汁	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ではん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節)	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 薬子 (タリロ・生) エピピラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) コンソメスープ
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、 えのき、ピーマン、 海のかんサラダ (夏みかんサラダ (夏みかんサラダ (夏みかんサラダ (夏みかんする、きゅうり、 キャベツ、レーズン、油、酢、 塩、こしょう) 小松菜のすまし汁 (小松菜、いりこ、塩、醤油、	ではん マーボー茄子(なす、人参、 ス・ボー茄子(なす、人参、 (なす、人参、 (なす、人参、 (なず、豚挽肉、生姜、にんだし、 (がき、みそ豆腐、 (なず、カカ、、 (をしょうが) は、 (をしょうを) は、いいで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本す、大根、からで、 (本のムーエル (、金、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、大田、	冷やしうさん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、カかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごぼう、人参、砂糖、醤油、つちでき、油) オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん、にくて、「水」) きんさい祭 ロールパン 肉みぞラーメン (中華麺、水の、ま葱、キャベツ、にんにく、ごも、鶏がらだし) 焼きししゃも、いりまから、いりに、	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、下マーモンド、パン粉、油、トマト、たびらいの下の物のであるののであるののであるのであるののであるのであるのであるのであるのであるの	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節) 中華スープ (にら、塩、醤油、玉葱、人参、	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室 ごほん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉醤油、人参、 えのき、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかんし、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、塩、レーズン、油、酢、塩、カウ、カウ、塩、塩、塩、カウ、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩、	ではんマーボー茄子(なす、人参、 マーボー茄子(なす、人参、 にんだす、にんだ茸、 下原挽肉、生姜 鶏干し椎 オカ、 を養いでまま、 10 かめ、 10 から、	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、からとん、エビ、カウの、カリカル、塩、醤油、わかめ、出し昆布、かつお節) さんびら (ごま、しらたき、油) オクラのみぞ汁 (オクラのみぞ汁 (オクラ、人参、油揚げ、みそ、いりこ、玉葱) 果物 焼き肉バーガー (ロールパン、油、醤油、ごれば、醤油、みりん、にんにく、ごま油) 26日(水) きんさい祭 ロールパン 肉みぞラーメン (中華、みりんと、ごま油) 26日(水) きんさい祭 ロールパン 、にんにく、こま油) 26日(水) きんさい祭 ロールパン 、原井のバーズー 、第がらだし) 焼きしいもも いんにく、場がらだし) 焼きしいもも いたんにもちしいもも いたんにもちりい。りんご、油、酢、塩、こしょう)	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、アーモンド、別、 油、アアーボット、鳥、 にんにく、こしょの酢の物 (そうめんうりの酢のり、 カニカマ、ごき、酢、心に、 大参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、 塩、ンソメ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、 醤肉の服り焼き (鶏肉、みりん、ごま、配 砂糖、トマト) においた。 ではん 鶏肉の服り焼き (鶏肉、みりん、ごま、 砂糖、スかりた。 できるれん草、大き、 できるれん草、大き、 できるれん草、大き、 にあれん草、大き、 にあれん草、、大き、 にあれる。 にあれん草、大き、 には、いりこ、、大き、 油揚げのみそ汁 (玉葱、いりこ、、大き、 油揚げ、わかめ)	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (パナナ、みかん缶、たて) 28日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節) 中華スープ (にら、塩、醤油、玉葱、人参、 椎茸、鶏がらだし)	でいきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 (カカウの (土) エピンラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) コンソメスープ (じゃが芋、エジメ) 果物
	海の日 24日(月)水泳教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、 えのき、ピーマン、 海のかんサラダ (夏みかんサラダ (夏みかんサラダ (夏みかんサラダ (夏みかんする、きゅうり、 キャベツ、レーズン、油、酢、 塩、こしょう) 小松菜のすまし汁 (小松菜、いりこ、塩、醤油、	ではん マーボー茄子(なき、にんのだき、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、を見から、とき、 「なり、とき、 「グリーン・ 「おから、なず、 「おから、、ででは、 「おから、」では、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なが、できなが、できなが、できなが、できなが、できなが、できなが、できなが、でき	冷やしうさん (うどん、エビックとん、油揚げ、砂糖、醤油、わかめ、出し昆布、かりん、塩、大き、ゆうの、出し昆布、かかがら (ごま、しらたき、油) オクラのみそ汁 (オクラのみそ汁、油揚げ、みそ、いりて、玉葱) 果物 焼き肉パーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、油、にんにく、ごま油) きんさい祭ロールパン きんさい祭ロールパン は漁、キャッの、玉葱、キャが、しょうが、にく、鶏がらだしい焼きししゃも、トン大根サラダ(大根サラダ(大は、こう)、あでき	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、上マト、ドン粉、魚、にんにく、カラの酢の物 くそうめんうりの酢の物 くそうめんの瓜、ま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、 塩、ンソメ) ルももが芋、片栗粉、バター、 醤肉の服り焼き (鶏肉、酒、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、カル、草のこま、配 (ほうれん草のごま、 醤油・カルシー、カース におん。 選別の取り焼き (鶏肉、こんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、カルシー、カース におん。 は、カルん草のごま、 は、カルん草のごま、 醤油・カルのこ、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース 、は湯げ、カカめ) あんごパイ	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、酒、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩) フルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、 パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、酒、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節) 中華スープ (にら、塩、醤油、玉葱、人参、	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
おやつ	海の日 24日(月)水泳教室ごほん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏挽肉マン、醤油、 大栗粉、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかんし、こしょう) 小松菜のすまし汁 (小松菜、いりこ、塩、醤油、人参、場) 場げパン	ではんマーボー茄子(なす、人参、 マーボー茄子(なす、人参、 にんだす、にんだ茸、 下原挽肉、生姜 鶏干し椎 オカ、 を養いでまま、 10 かめ、 10 から、	冷やしうさん (うどん、エビルックの) はいます。 (うどん、エビルックの) はいます。 (うどん、エビルックの) はいます。 (こま、しらたき、かかちららいます。 (こま、しらたき、かかちらいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ではん 魚のアーモンドフライ (酒、塩、アーモンド、角、 にんにく、こう) そうめんうりの酢の物 (そうめん瓜、ま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ (南瓜、玉葱、 塩、ンソメ) いももち (じゅ 砂糖) 牛乳 27日 (木) ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉、ぶしんに 醤油、トマト、 ほうれん草、 大参、ごま、 醤油) 油揚げのみそ汁 (玉海、いりかめ) カス・スタ、 は、カック、 は の味り焼き (鶏肉、こま、木マト) ほうれん草、 大参、 はあった。 大参、 はいりかめ) 、 大参、 はりから、 大参、 はりがら、 大参、 はりから、 大参、 はりから 大参、 大参、 はりから 大き、 大参、 はりから 大き	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、大根、 トマト) 切干大根の含め煮 (切精、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大りこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム) 28日 ではん 魚の塩焼き (魚、カリーンン) になり、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは	びじきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 (サ乳 29日(土) エピ・ラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、スープ、は、コンソメ、スープ、(じゃが芋、コンソメ) 果物 (じゃが芋、コンソメ) 果物 (じゃが芋、コンソメ) 果物 (じゃが芋、コンソメ)
	海の日 24日(月)水泳教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏焼肉、玉葱、人参、 えのき、ピザラグ (夏みかんサラダ (夏みかん氏、きゅうり、キャベツ、レーズン、漁、でしょう) 小松菜のすまし汁 (小松菜、いりこ、塩、醤油、人参、玉葱) 場けパン (ロールパン、油、	ではん マーボー茄子(なき、にんのだき、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、人参、 「なず、を見から、とき、 「なり、とき、 「グリーン・ 「おから、なず、 「おから、、ででは、 「おから、」では、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なず、ででは、 「なが、できなが、できなが、できなが、できなが、できなが、できなが、できなが、でき	冷やしうさん (うどん、エビルックの) はいます。 (うどん、エビルックの) はいます。 (うどん、エビルックの) はいます。 (こま、しらたき、かかちららいます。 (こま、しらたき、かかちらいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ごはん 魚のアーモンドフライ (酒、上マト、ドン粉、魚、にんにく、カラの酢の物 くそうめんうりの酢の物 くそうめんの瓜、ま、酢、砂糖、人参) 夏野菜ポトフ(南瓜、玉葱、 塩、ンソメ) ルももが芋、片栗粉、バター、 醤肉の服り焼き (鶏肉、酒、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、カル、草のこま、配 (ほうれん草のごま、 醤油・カルシー、カース におん。 選別の取り焼き (鶏肉、こんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、カルシー、カース におん。 は、カルん草のごま、 は、カルん草のごま、 醤油・カルのこ、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース は、カカルで、カース 、は湯げ、カカめ) あんごパイ	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、油、トマト) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大肉こ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム) 28日(金) ではん 魚の塩焼き (魚、酒、塩・トマト) なすの場けしく なすす、よっかのは、カウム、酒、塩) ですずり、油、醤油、カウム、酒、塩) ではん 魚の塩焼き (魚、酒、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節) 中華スープ (にら、鶏がらだし) ツナコーツにザま葱、コーン缶、	でいきごはん (米、ひじき、鶏肉、醤油、 人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、 いりこ、みそ) 果物 (本) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大
	海の日 24日(月) 水泳教室 こはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏塊肉、玉醤油、人参、えの寒が、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかんせ、ラウ、スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・スリー・	ではんマーボー茄子(なす、人参、人参、	冷やしうさん (うどん、エビ、カりん、海湖は、砂糖、醤油、おきゅうのようとん、エビ、カウの人に、カウのからのでは、カウののみでは、カウののみでは、カウラのみでは、カウラのみでは、カウラのみでは、カウラのみでは、カウラのみでは、カウラの、大き、カウラののからでは、カウラのからでは、カウラのからでは、カウラのからでは、カウラのからでは、カウラのからでは、カウラのからでは、カウラッとは、カウッと、カウッと、カウッと、カウッと、カウッと、カウッと、カウッと、カウッと	にはん 魚のアーモンドフライ (酒、アーモンド、パン粉、魚、にんにく、カリの酢の物 そうめんうりの酢のり、カニカマ、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、ので、で、で、で、で	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、着 (切干大根の含め煮 (切干大根の含め煮 (切干大根の含め煮 (切干大根の含め煮 (切干大根の合物では、いんげん) ちょろけん汁 (大りこ、油油、みりん、酒、塩 フルーツパフェ (パナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム) 28日 ではん 魚の塩焼き (魚、酒、塩・トマト) なすす、よりのは、カウん、カウん、カウん、カウん、カウのは、カウンビザ (たら、鶏がらだし) ツナコー地、スチースクリーン、玉葱、大き、木ののは、カウん、カウカが、カウでは、は、カウでは、カウのは、カウでは、カウのは、カウでは、カウが、カウでは、カウでは、カウでは、カウでは、カウでは、カウでは、カウでは、カウでは	(米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 (カカック・サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・
	海の日 海の日 次教室 ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏焼肉、玉醤油、人参、えの寒粉、砂糖) 夏みかんせ、きゅうり、キャベツ、レーズ、こしょう) 小松菜のすめし、塩、醤油、人参、、素粉、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、水土、	ではん マーボー茄子(なす、人参、 大大原 (なす、人参、 (なす、人参、 (なす、人参、 (なす、人のにで、 (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な)	冷やしうさん (うさん、生きゅうとう) はいます。 はいます。 はいます。 はいます。 からの、までは、からのでは、ないます。 かいらいます。 かいらいます。 では、ないます。 では、ないます。 では、ないます。 では、ないます。 では、ないます。 では、ないます。 では、ないない。 では、ないないない。 では、ないないない。 では、ないないない。 では、ないないない。 では、ないないない。 では、ないないない。 では、ないないないない。 では、ないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	にはん 角のアーモンドフライ (酒、トマト、大ののですの物) (酒、トマト、たいのですののですのかのでできるかんのです。 中マト、たいのですのかのでできるかんのでできるかんのでできるかんのでできるかんのでできるかんでは、大参) 夏野菜ポトフ(、はいいのででは、バター、のでは、大多、メーター、大事物のないでは、大りののでできるができます。 にはん 27日 (本) ではん 27日 (はらうれん草のでは、大き、 27日 (ほうれん草のでは、大き、 27日 (ほうれん草のでは、大き、 27日 (はらうれん草のでは、大き、 27日 (はらうれん草のでは、大き、 27日 (はらうれん草のでは、大き、 27日 (はらうれん草のでは、 27日 (は、 27日 (は	ではん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、玉葱、生姜、砂糖、 醤油、みりん、大根、 トマト) 切干大根の含め煮 (切精、醤油、いんげん) ちょろけん汁 (大りこ、油、醤油、みりん、酒、塩) ブルーツパフェ (バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、アイスクリーム) 28日 ではん 魚の塩焼き (魚、カリーンン) になり、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは、カウは	(米、ひじき、鶏肉、醤油、人参、油揚げ、しらす) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 (カカック・サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・

夏野菜カレー

(米、牛肉、玉葱、人参、 じゃが芋、南瓜、なす、 ピーマン、油、カレールウ、

醤油、にんにく)

スティック野菜

(きゅうり、人参、マヨネーズ)

ルモンドーナツ(小麦粉、 -キングパウダー、卵、 おやつ スキムミルク、バター、砂糖、 牛乳、レモン汁、油) **牛乳**

夏が近づくこの季節、たくさん汗をかくような日には熱中症に注意が必要です。 こまめに水分補給をし、規則正しい食生活と充分な睡眠を心がけ、夏を元気に過ごしましょう! 水分補給の上手なとり方

のどがかわく前に飲みましょう。 2

一度にたくさん飲みすぎないようにしましょう。

3

飲み物を冷やしすぎないように注意しましょう。 清涼飲料水(ジュース)の飲みすぎに注意しましょう 野菜や果物からの水分補給を心がけましょう。 4

<u>(5)</u>





3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。