





2 (金)

ヨーグルト、ブロッコリー)

塩、カレー粉、醤油

(もやし、ほうれん草

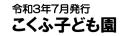
人参、かつお節、醤油)

(えのき、玉葱、人参、葱

いりこ、醤油、塩) **フルーチェ** (牛乳、フルーチェの素

えのきのすまし汁

三色和え



3 (±)

(米、ベーコン、人参

しらす、水煮大豆

コンソメ、揺油

塩、こしょう)

炊き込みご飯

麩のみそ汁

いりこ、みそ)

17 (土)

もやしのみそ汁

葱、いりこ、みそ)

玉葱、パセリ、マーガリン

(もやし、わかめ、豆腐

--- () () () ()

10 (土)

(米、鶏肉、ごぼう、人参

しめじ、油揚げ、薄口醬油)

(麩、玉葱、人参、葱

大豆ピラフ



000

鮮の西京焼き

醤油、みりん)

マカロニサラダ

コーン)

公 ★ 卿 公回



5 (月)

(鮭、酒、砂糖、みそ

(マカロニ、人参、ハム

(人参、大根、しめじ、葱

卵、いりこ、醤油、塩) **★野菜チップス**

(ごぼう、さつま芋、みりん

醤油、油、片栗粉) **牛乳**

12 (月)

きゅうり、マヨネーズ

具だくさんすまし汁

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星 に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名 ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」(たな ばた)と、中国から伝来した「乞巧奠」(きっこうでん)という行 事が結びついたものといわれています。七夕には、天の川や織 り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

6(火)水泳教室

(米、牛肉、にんにく

錦糸卵、砂糖、醤油

シャキッと和え

春雨スープ

コンソメ、酢、ごま油

(キャベツ、きゅうり

人参、塩っぺ、醤油)

(春雨、人参、コーン

乳がらだし

枝豆団子みたらしあん

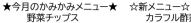
(枝豆、白玉粉、砂糖

13(火)水泳教室

醤油、片栗粉)

人参、もやし、ほうれん草

七夕を楽しむ



カラフル酢鶏



ビビンバ

ごま)





7 (水) 七夕会

五目そうめん

(あさり、生姜、酒

みりん、醤油、砂糖)

七夕フルーツポンチ

(氷糖みつ、カルピス 寒天、砂糖、みかん

パイン、キウイ、レモン)

゚゚はん ゚゚はん ☆カラフル酢鶏 タンドリーチキン (鶏肉、にんにく、玉葱

(鶏肉、人参、干し椎茸 筍、玉葱、パイナップル 片栗粉、ピーマン、酒 醤油、砂糖、酢、塩 ケチャップ、油)

1 (木)

小松菜の磯和え

(小松菜、人参、もみのり

豆腐汁

(豆腐、もやし、卵、葱 いりこ、醤油、塩) **マカロニ安倍川**

(マカロニ、きな粉、砂糖

クラッカー 9(金)音楽指導 ドライカレー

メロン)

(米、合挽肉、人参、玉葱 レーズン、にんにく、油

カレールウ、醬油) トマトのスープ

(トマト、キャベツ、卵、塩 こしょう、鶏がらだし)

里物

わらび餅 (わらび餅粉、砂糖、塩

きな粉、黒砂糖)

(豆腐、葱、大根、片栗粉

16 (金)

野菜のハヤシライス

(米、豚肉、玉葱、人参

じゃが芋、トマト、コーン

グリンピース、ハヤシルウ)

(えのき、もやし、葱

おやつ

ポークピーンズ

(豚肉、水煮大豆、人参 油、玉葱、じゃが芋 トマト缶、ケチャップ 雲油. 砂糖)

なめこのみそ汁

(じゃが芋、油、青のり

おやつ

バター、たらこ、玉葱、醤油 塩. こしょう. のり) コールスローサラダ

きゅうりのゆかり和え (きゅうり、ゆかり粉)

(なめこ、玉葱、人参、豆腐

いりこ、葱、みそ) **フライドポテト**

牛乳

(小松菜、えのき、人参、卵 あさり、鶏がらだし、塩)

づはん しゅうまい風

小松菜のスープ

未初 枝豆おにぎり 🏈 (米、枝豆、チーズ、ごま

20 (火)

(豚ミンチ、玉葱、干し椎茸 生姜、焼売の皮、鶏がらだし

ース、片栗粉、砂糖

エ女、パルの反、編/5・ グリンピース、片栗粉、 醤油、ごま油) **ブロッコリーの和え物**

(ブロッコリー、人参

(オクラ、コーン、人参 わかめ、えのき、コンソメ

"夫. 築油)

お星さまスープ

塩、こしょう)

魚のかば焼き丼

(キャベツ、人参、コーン

マヨネーズ、ハム、酢)

こらこスパゲティ (スパゲティ、にんにく、油

(米、里芋、ごぼう、人参 椎茸、鶏肉、厚揚げ、醤油 みりん、かつお節、片栗粉)

焼きししゅも

(ししゃも)

あさりのみそ汁

ぱん

槳油)

魚の南蛮漬け

くだい しょく (白玉粉、メロン、みかん パイン、バナナ、砂糖

14 (水)

里物

(あさり、大根、人参、葱

いりこ、みそ) **フルーツ白玉**

スキムミルク) 21(水)神楽教室

(魚、玉葱、人参、ピーマン

片栗粉、油、酢、砂糖

きゅうりの塩っぺ和え

じゃが芋のみそ汁

(きゅうり、人参、塩っぺ)

(じゃが芋、玉葱、茄子、葱

油揚げ、いりこ、みそ)

(エビ、キャベツ、ピ

人参、玉葱、みそ、しめじ

砂糖、醤油、ハム、ごま油

ラ、人参、玉葱、えのき 鶏がらだし、塩)

^{企で} とうもろこし

(もやし、ひじき、きゅうり 人参、砂糖、醤油、酢 ごま油)

揚げ出し豆腐

かつお節)

醤油、みりん、油

キャ**ベツスープ** (キャベツ、人参、えのき

もやしとひじきのナムル

玉葱、コンソメ、こしょう

杏仁豆腐

_____ (牛乳、寒天、砂糖、パイン みかん、キウイフルーツ 白桃)

いりこ、醬油)

えのきのスープ

(38 म

19 (月) とうもろこしごはん (米、とうもろこし)

鶏肉のサッパリ煮 (鶏肉、生姜、にんにく、酢

醤油、砂糖)

ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参

ウインナー、マヨネーズ)

玉葱と豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、人参、葱

ごはん

醤油)

おやつ

おやつ

厚揚げチャンプル風

もやしの梅和え

梅干し、醤油、ごま)

小松菜のすまし汁

チョコスプレー)

(厚揚げ、豚肉、人参、玉葱

ニラ、ごま油、鶏がらだし

(もやし、キャベツ、人参

牛乳

いりこ、みそ) **夏野菜ピザ** 牛乳寒みかんソース

タガネこう (ピザ生地、茄子、玉葱 ピーマン、ウインナー ケチャップ、チーズ)**牛乳** ンスターチ) 26 (月) 誕生会 27(火)水泳教室

(牛乳、砂糖、寒天、みかん

(米、シイラ、ほうれん草

人参、にんにく、生姜、油

水ようかん (小豆、寒天、砂糖、くず粉

W)

010

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。

豆腐とエビのケチャップ煮

砂糖、醤油、みりん、酒 片栗粉) ワカメの酢の物

(きゅうり、わかめ、ごま キャベツ、カニカマ、砂糖 酢、醤油)

豆腐のスープ

(小松菜、えのき、玉葱、卵 (豆腐、玉葱、人参、葱、塩 いりこ、醬油) **トライフル** 鶏がらだし) アイスクリーム (ミックス粉、卵、みかん アイスクリーム、キウイ

ウエハース

28 (水) ずはん

(豆腐、人参、エビ、玉葱 にんにく、チンゲン菜、生姜 片栗粉、砂糖、ケチャップ 醤油、油)

中華きゅうり

(きゅうり、ごま、砂糖、酢 醤油、ごま油)

しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、人参、卵

いりこ、みそ) カルピス蒸しパン (ミックス粉、カルピス スキムミルク、卵)

22 (木)

海の日



ごはん

サーモンフライ

ひじきの煮物

塩、こしょう、油)

油、砂糖、醤油)

鶏がらだし、塩)

グレープシャーベット

(ぶどうジュース、砂糖)

たまごスープ

クラッカー

スポーツの日



30 (金)

(鮭、天ぷら粉、パン粉

(ひじき、人参、油揚げ

(卵、人参、玉葱、椎茸、葱

油揚げ、ごぼう、醤油、砂糖

いりこ、醤油、塩)



ポテトスープ こんにゃく、グリンピース

コンソメ、塩、こしょう)



公 0



000

000

8(木)神楽教室

厚揚げのみそ炒め (そうめん、鶏ささみ、人参 (厚揚げ、豚肉、椎茸、筍 きゅうり、卵、カニカマ 人参、玉葱、ピーマン みそ、砂糖、醤油、油) 干し椎茸、かつお節、昆布 千草和え みりん、醤油)

(ほうれん草、人参 あさりのしぐれ煮 🍇 油揚げ、砂糖、醤油

かつお節) かきたま汁 (玉葱、人参、じゃが芋

葱、卵、いりこ、醬油) **シュガートースト**

(食パン、マーガリン グラニュー糖)

15 (木) 遊びましょうの会 エビと野菜の炒め物

ごま油、砂糖) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、卵

29 (木)

冷しゃぶうどん

みりん)

(うどん、豚肉、きゅうり

人参、わかめ、油揚げ、卵

南瓜の甘煮 (())

(かぽちゃ、砂糖、醤油)

梅おにきり

(米、梅干し、しらす

チーズ

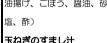
昆布、かつお節、砂糖、醤油



23 (金)

24 (土)

(米、鶏肉、人参、干し椎茸



(玉葱、人参、油揚げ、椎茸

(米、しめじ、人参、醤油

さつま揚げ)

(じゃが芋、玉葱、パセリ