

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
16金	ごはん	鶏のてり焼玉葱ソテー 春雨ソテー 中華きゃくり みど汁	鶏肉 春雨 きゃくり 大根	玉葱 きゃぱつ 酢 小松菜	アスパラガス しめじ 玉葱	人参 ごま油 人参 大根の葉	フランスパン 昆布 くだもの 牛乳	さつま芋 すいか
17土	土曜保育		とうめん スープ	小麦粉 きゃぱつ	玉葱	人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか
19月	ごはん	焼魚 煮もの ごま和え みど汁	生魚 大根 きゃぱつ かぼちゃ	人参 小松菜 玉葱	昆布 人参 人参	ごま えのき	みどパン するめ くだもの 牛乳	じゃが芋 小麦粉 みど すいか
20火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 じゃが芋 きゃぱつ チンゲン菜	玉葱 青のり きゃくり 玉葱	人参 りんご 人参	りんご アスパラガス しめじ	おにぎり みどごぼう くだもの 麦茶	米 十五穀米 ごぼう みど すいか
21水	ごはん	石焼つくね カリカリ大根の煮物 浅漬け みど汁	鶏ひき肉 カリカリ大根 きゃくり なす	玉葱 人参	人参 いんげん	青のり 油あげ	きな粉クッキー 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 すいか
22木	ごはん	魚のフライ きゃぱつ さつま芋サラダ みど汁	ホキ きゃぱつ さつま芋 かぼ	パン粉 きゃくり 玉葱	小麦粉 人参 人参	豆乳 酢 かぶの葉	いらせんべい かみかみ和え くだもの 牛乳	小麦粉 いら みど するめ きゃくり 人参 すいか
23金	人参 ごはん	リヤン菜 煮もの トマト みど汁	豚中肉 かぼちゃ トマト きゃぱつ	春雨 大根 玉葱	人参 人参	きゃくり もやし わかめ	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト すいか
24土	土曜保育		とうめん スープ	小麦粉 きゃぱつ	玉葱	人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか
26月	ごはん	鶏のからあげ 酢のもの トマト みど汁	鶏肉 きゃぱつ トマト かぼ	生姜 かたくり粉 カリカリ大根 玉葱	小麦粉 人参 人参	小麦粉 わかめ かぶの葉	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 すいか
27火	オクラ ごはん	魚の変わり焼き なるびまんのみど汁 五目汁	オクラ カジキ なす 小松菜	けがり節 上新粉 セマン 大根	ごま 人参 人参	人参 人参 油あげ	お好み焼 するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃぱつ 長葱 すいか
28水	ごはん	肉じゃが しらお和え みど汁	豚小間肉 人参 きゃぱつ 豆腐	じゃが芋 白滝 小松菜 玉葱	玉葱 いんげん 人参	しらお わかめ	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳粉 すいか
29木	ごはん	豚肉ときゃぱつの みど炒め スパゲティ チンゲン菜のスープ	豚小間肉 玉葱 スパゲティ チンゲン菜	生姜 人参 きゃくり 玉葱	人参 セマン 人参 人参	きゃぱつ みど 豆乳 酢 えのき	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 するめ
30金	ごはん	魚のみど焼 煮もの 春雨サラダ 冬瓜スープ	生魚 高野豆腐 春雨 冬瓜	みど 人参 きゃぱつ 玉葱	生姜 人参 人参	昆布 きゃくり 人参 しめじ	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	すいか

※ 献立は変更になる場合があります。

梅雨の時期になりました。蒸し暑い日が続く、こまめな水分補給が必要です。野菜やくだものからは、汗で失われたミネラルを補えます。
早寝、早起きで生活リズムを整えて、睡眠時間をしっかりとしましょう。
そして、1日のせまりの朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう。



オクラごはん

〇子ども達に人気のメニューです。

- 〈材料〉・米2合・オクラ1袋・塩少々 ④ {けがり節} 適量
 〈作り方〉1. 米は、お釜の水加減で炊く。
 2. 鍋にお湯を沸かし、塩を入れてオクラをゆで、ザルにあげて水気をきり、冷めたら刻む。
 3. 2を④で和えて、食べる時にご飯に混ぜる。

