

新年度が始まり2か月がたちました。不安げな表情は笑顔に、泣き声は笑い声に変わり、子どもたちのパワフルな姿とキュートな笑顔に毎日元気をもらっています!♪

季節は、あっという間に春が過ぎ、梅雨の季節が近づいてきました。 天候や気温が変わりやすい時期です。体調に気を付けながら元気いっぱい、夏を迎える準備をしていきましょう!!



脱水・熱中症にならないために



:) 水分を摂ろう

水分が不足すると脱水症状を起こします。他にも発熱や下痢・嘔吐など体から水分が失われることでも脱水を起こす場合があるので要注意。脱水を起こしている時に見られる代表的な症状は、吐き気・めまい・食欲減退・尿量減少などが代表的です。

"お部屋で遊んでいるだけ" "テレビを見ているだけ" 何気ない生活を送っているだけでも体からは水分を消費しています。子どもたちは「喉がかわいた・飲み物が欲しい」など喉が渇いた時にしか言葉が出てきません。

なので、定期的に水分補給が出来るように声をかける事や、 (大まかな)時間を決め、こまめに水分補給を行うなど工夫をしましょう。

睡眠時には知らない間に汗をかき水分が不足しがちなので、寝起きにコップ1杯飲むことをオススメします。

:)休息を忘れずに



お友だちが一緒にいる・知っている人が遊びに来る・遊園地などのテーマパークに出かけるなどの状況が重なると相乗効果で元気が倍増!! たくさんの楽しいにも疲労はつきものです。大人だけではなく、子どもたち自身も気づかない間に小さな疲労が少しずつ溜まります。

たくさん遊んだ後には、お昼寝・夜は早く寝るなど遊びと休息のバランスを忘れずに! お家でゆっくりと過ごす時間も大切にしてください(*^ ^*)

:)食事はどうする?

1日3回ある食事。子どもたちの場合では、おやつなどの間食もあります。 元気な体を維持できるように、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう。 体が弱っている時は、バナナやヨーグルト・小さいおにぎりなどが子どもたちは食べやすいので、食欲が落ちている時は無理せず食べられるものを食べましょう。

:) 元気の秘訣は…

なんといっても元気の秘訣は!!**笑顔**!! 体だけではなく、心も元気で過ごせるように楽しく・笑顔で過ごせる時間を大切にしていきましょう☆★☆

むつみ保育園 オリジナル食育\第一弾/ 世界の料理を味わおう』

今年度、第一弾となるワクワク・ドキドキ献立は、世界の料理です! 日本を含む5カ国の料理を子どもたちに知ってもらい、味わってもらおうと思います♪ 食材や香辛料など、子どもたちには刺激が強いものは食べやすいように違う調味料でアレンジしますので、ご安心ください。

4日:**イタリア**:トマトとオリーブオイルをベースにした世界でも人気料理がたくさん

カチャトーラとは、猟師風煮込み料理と言う意味のイタリアの家庭料理で、 鶏肉と野菜の旨味がしみ込んだ身体に優しい一品!だそうです。

バーニャカウダー:「バーニャ」=「ソース」

「カウダー」=「熱い」を意味しています。

ほうれん草と卵のスープ ☆ポイントは、溶き卵の中に粉チーズが入ります!

5日: 日本: 食材の旨味を活かす料理が豊富

旬の物や季節感を大切にし、かつお節や昆布などダシを上手に使用するのが特徴で、見た目でも楽しめる工夫がされています。

和食は2013年に無形文化遺産に登録

この日の献立は普段から馴染みのあるものが勢ぞろい!!

6日: **中華人民共和国**: 不老や健康を追及して、長い文化で培われてアジアーの食文化



中華料理は日本でも馴染みのある料理が多く、子どもたちにも人気があります。酸辣湯(スーラーラン・サンラータン): 酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛味と香味を利かせたスープで、片栗粉でとろみをつけた後に溶き卵を入れれば完成。食塩・醤油・生姜・酢・胡椒・唐辛子で味付けされるのが一般的

おやつには牛乳羹でフルーツポンチ風の杏仁豆腐を作ります。

7日:**スペイン**:多彩な食材とバラエティー豊かなメニュー

スペイン料理は山の幸・海の幸の両方を活かした料理と言えます。

食材の味を活かすため調味料やソース類はあまり使用せず、主に使用している

のは『スパイス』です。(サフランやパプリカ・シナモン・アニスなど) 日本でも馴染みのあるパエリアやオムレツなどもあります。

☆献立にあるパエリアは子どもたちが食べやすいようにカレー粉を使用します。 ☆ガスパチョ:冷製スープで、飲むサラダと言われるほど野菜を使用しています。 冷製スープとして親しまれていますが、給食では温スープにして提供します。

おやつはテーマパークなどで販売されている「チュロス」これもスペインで食べられています。

8日:**ドイツ**:ソーセージとジャガイモを主材に、手間と時間は惜しまない

ドイツは多くの国と接しているため、隣国の影響を受けやすく、 隣国の良さを吸収して独自の食文化を築きあげてきました。 フリカデレ(ドイツ風ハンバーグ): バジルやローズマリーなどの

ハーブが入ったもの。





参老・ナスラックキッチン

むつみ保育園では初挑戦の料理・スープが多くありますが、子どもたちが食べやすい・飲みやすいようにアレンジして、愛情たっぷりに作りたいと思います!

どんな味がしたか、食感や香り・国の名前など、子どもたちに聞いてみてください!!



6月 献立表

住吉むつみ保育園

| | | | _ | | | | |
|---------|--|--|---------------|--------|-----------------------|--|-----------|
| , | ハヤシライス | 米、牛肉、玉なぎ、人参、しめじ、ブロッコノー、ハヤシルク、塩コショウ、ケチャップ、砂糖 | | | こはん | | |
| 40 | マカロニンソメ | ベーコスにんにく、エリンギ・ビーマン、コーン缶、マカロニ、コンノス、塩コショウ | | | 鮭のパン粉焼き | 鮭、玉ねぎ、卵、マヨネーズ、パン粉、ピクルス、塩コショウ | |
| 18 | 全根 蒸汽野菜 | E)AUG | 400 | 昼食 | | 豚肉、白菜、ビーマン、白ネギ、厚揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 | |
| (金) | オルンジ | | 13日 | 昼良 | 白菜の甘酢炒め 里芋のおろし和え | 大根、しいたけ、えのき、青ねぎ、豚ひき肉、里芋、もみのり、しょうゆ、砂糖、みりん | 糖. みりん, 2 |
| | なかつえびん | 食バスたまれぎ、たんにく、しょうがえび、マヨネース、塩エショウ | (7 <u>k</u>) | | キャベツスープ | キャベツ、エリンギ、人参、コーン缶、コンソメ | (|
| | 用うどん | 製げそば、取ね、玉なぎ、人参白菜、製ガラ、みりか、しょうゆ | | | パナナ | 11. 3.27.1.03.2.72.7. | |
| | TOWNER OF THE PARTY OF THE PART | たさま、プロップナ、佐豆、マヨネーズ、ごま、しょうぬ 優勝 | | おめつ | ハムチーズトースト | 食パン、ハム、チーズ | |
| 2⊟ | | | | 03 10 | ZIAh . | R/O(/A(/) A | |
| (†) | 中華みそスープ | えのき、豆は、コーン体、みそ、ごま油、繋がう | | | 医の梅みそ炒め | 死内 小切芸 わたつた 振工し コ・ス・ト・ころい 加維 | |
| | グレーブフルーツ | Annual Lancator and Control an | | | | 豚肉、小松菜、れんこん、梅干し、みそ、しょうは、砂糖 | 21 |
| | おやつみかんセリー | みかんは、オレンジジュース、アガー、機能 | 148 | 昼食 | もずく酢 | きゅうり、もずく、くらげ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 | " |
| | áldh i | | (木) | | さつまいものこしょう炒め えびスープ | さつまいも、玉ねぎ、コーン缶、枝豆、塩コショウ | V |
| | がかう | 舞ないずれた、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶、コンソメ | | | 707-7 | 白菜、人参、しいたけ、しょうが、えび、鶏ガラ、しょうゆ | |
| 4⊞ | カボナータ | なす、玉ねざ、黄バブル、赤バブル、枝豆、コーン缶、えび、酢、塩、砂糖、オリーブ油 | | | オレンジ | | |
| (月) | ¹⁰ 3種葉 ~パー□t/かが | なべ 大根、きゅうり、かばちゃ、たんたく、牛乳、生クリーム、オリーブ油、塩、こしょう | —— | おや. | マーブルケーキ | 卵、パター、牛乳、小麦粉、ブルーベリージャム、砂糖、ベーキングパウダー、塩 | |
| 伊伊 | ほうれん草と玉子の | マーブ ほうれん草・風・粉チーズ、バター、コンソメニショウ | | | ハヤシライス | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、ハヤシルウ、塩コショウ、ケチャップ、砂糖 | |
| | オレンジ |) | 15日 | 昼食 | マカロニコンソメ | ペーコン、にんにく、エリンギ、ピーマン、コーン缶、マカロニ、コンソメ、塩コショウ | 27 |
| | おやつポップコーン | ポップコーンの種・油ビーフコンノメ | (余) | | 添え野菜 | さつまいも | (|
| | Jith. | 1073 70E(MC 73777 | - (4/ | | グレープフルーツ | | |
| | サバの竜田窟が | サバ、片葉樹しょうゆみりん 塩 酒 油 | | おやこ | 和風パスタ | 豚ミンチ、えのき、水菜、パスタ麺、もみのり、しょうゆ、砂糖 | |
| rП | | | | | | | <u> </u> |
| 58 | 国食 ひじきの意物 | 人参っておういんけん、ひしき、さつま聞げ、大豆水煮、かつお出げ、しょうゆ、みりん、砂糖 | | | | \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | |
| 火 | わかめの前の物 | きゅうり、もやし、わかめ、かたかまはこ、歌しょうか、柳鶴、塩 | 16日 | | | | |
| 日本 | す乱計 | 白菜、大根、えのき、なめこ、かつお昆布紅、人しょうゆ、塩、みりん | | | | ☆運動会☆ | |
| | パナナ | | (±) | | 从建划云从 | | 28 |
| | おやつ 芋ようかん | さつまいも、これあんアガー、砂糖 | | | | | |
| | ∴ldh | | | | | | |
| | チンシャオロース | 豚肉、たけのこ、ビーマン、生姜、たんにく、砂糖、しょうぬ、オイスターソース、片葉粉 | | | ごはん | | |
| 6⊟ | パンサンスー | きゅうり、人参、ハム、果・藉、酢しょうめ、砂糖、こま、こま油 | | | 鶏野菜のトマト煮 | 鶏肉、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶、コンソメ | |
| (AK) | 製二売札 | こうもれょぎらい。直つうり、動力 | | l | カラフルマリネ | なす、黄パプリカ、赤パブリカ、枝豆、コーン缶、酢、塩、砂糖、オリーブ油 | |
| 中国 | 酸辣湯 | 白菜し、は、エリンズ、青いき、生姜、新二、豆腐、果し、こか、酢、塩コショウ、片葉粉 | 18日 | 昼食 | 大根サラダ | ささ身、大根、きゅうり、貝割れ大根、しょうゆ、砂糖、かつお節 | |
| * | グレーナフルーツ | ロサハル・ロン・エン・リンドコロニノエン・シェンログ・ボーン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン・コン | (月) | | ほうれん草スープ | 人参、玉ねぎ、大豆水煮、ほうれん草、コンソメ | |
| | おやつ計・回覧 | 生乳、アガー、もも缶、みかん缶、バイン缶、砂糖 | | | グレープフルーツ | 人多/148C/人立小県/B/14/0年/コンノハ | 2! |
| - | バエグ | 米えび、ケル・動バブル・ボブル・ブレップリー、エリバ・カルー船、エンソ人権コショウ | | おめて | シリアルクリスピー | コーンフレーク、バター、マシュマロ | (|
| 78 | ハエット | 本えり、1人類インルがインルノンスフェン・エンキ、ルン・あ、コンクへにコンゴノ 東玉ねぎ、ズッキーニ、じゃがいも、コンノメ・ケチャップ | | 03./~ | | 7 770 7777 17276 | |
| | | | | | Clah. | 上10 上田切 1 , 21A 7,07 桁 海 油 | |
| (本) | 取 エンサラグミクスタ カスパチョ | レタストマトノーマン、果酢糖塩ニュルスオリーブ油 | | | サバの塩焼き | サバ、片栗粉、しょうゆ、みりん、塩、酒、油 | |
| ハか | | まれき、きゅうり、ビーマ、たんにくトマトジュース、ハン根・オリーブル、ボース・ソン | 19日 | 昼食 | ひじきの煮物 | 人参、ごぼう、いんげん、ひじき、さつま揚げ、大豆水煮、かつお出汁、しょうゆ、みりん、砂糖 | |
| 4 | K J J | | (火) | | わかめの酢の物 | きゅうり、もやし、わかめ、かにかまぼこ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 | |
| _ | BPO FILL | 駅4%パター、強力船パニラエッセンス、油 | | | すまし汁 | 白菜、大根、えのき、なめこ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、みりん | |
| | ロールン | | | おめて | オレンジ 海苔パン | ベカ粉、砂糖、塩、油、ドライイースト、書のり | - (. |
| | フカカン | 牛のきぬ、豚のきぬ、玉ねぎ、バジル樹、バン樹、牛乳、塩コショウ、コンソメ | | Ø1º. | | 強力材、砂糖、塩、油、トライイースト、青のツ | _ |
| 8日 | サワーケラウト | キャベツ、人参、黄バブ)な、たんにく、酢塩、こしょう、オリーブ油 | | | こはん | PP 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | |
| (金) | [■] シャーマボナ | じゅがいも、玉なぎ、ベーコン、バセルト、コンソメ、塩コショウ | | | 豚肉の甘辛炒め | 豚肉、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ、片栗粉 | |
| FTY | グーラッシュ | 牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、バブリカバウダー、コンソメ | 20日 | 昼食 | 春雨サラダ ニラもやし | きゅうり、人参、ハム、春雨、酢、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油 | |
| | オレンジ | 174.1.a.c. (131.132.a.c. a)(11.a.(17.247.137.132.1 | (7k) | 1 - 10 | ニラもやし | ニラ、もやし、きくらげ、塩コショウ、鶏ガラ | |
| | おやったご販 | 米、たこ、しらす干、、青ねぎ、生姜、油脂が、しょうゆ、みりん、気に、かつな出け | 1007 | | かきたまスープ | しいたけ、青ねぎ、わかめ、卵、しょうゆ、酢、塩コショウ、片栗粉 | |
| | 炊き込みご飯 | 米、胜、人参、しいたけ、油脂が、しょうゆ、みかん、昆布 | | | グレープフルーツ | | |
| | ED-7-378; | 野乳自社、ごま園が大塩、ごま油片栗樹 | | おやこ | ぶどうゼリー | ぶどうジュース、もも缶、アガー、砂糖 | |
| 9FI | 超過 | 人参、役立、こんにやく、ちくわ、吸えび、木器団織、柳りゴマ、ゴマしょうか、砂糖 | | | こはん | | |
| (0.000) | | 人多、似立、これにや、、これ、人物とし、不能は無、解リコヤ、コヤしに、かり、野部 | | 昼食 | タラの塩麹焼き | タラ、塩麹、酒 |] / |
| (土) | す乱計 | 大根、えのき、わかめ、しょうは、みりか、塩 | 218 | 世民 | 豆腐の卵とじ | 鶏肉、卵、青ねぎ、しいたけ、絹ごし豆腐、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉 | [|
| | グレーナスルーツ | | (木) | | 白菜のおかか和え | 白菜、きゅうり、人参、かつお節、しょうゆ、砂糖 | |
| 9 | おやつタルタルサンド | ロールバン、豚肉、ヤイツ、玉なぎ、魚、マヨネーズ、ピクルス、塩ごショウ | (1) | | みそ汁 | キャベツ、玉ねぎ、えのき、みつば、みそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし | \ |
| | Itah i | | | | パナナ | | ' |
| | 野の切り昆布煮 | 男、切り昆布、油ዬげ、かつは出汁、しょうゆ、みりん、塩 | | おやつ | | さつまいも、塩 | |
| ĦΗ | 利風玉子焼き | 風しらす干し、たけのこ、えのき、そず、かつお出分、しょうぬ、みりん | | 1 | チキンピラフ | 米、鶏肉、玉ネギ、ピーマン、人参、パター、コンソメ、塩コショウ | |
| (月) | がはちゃの甘辛物め | かばちゃ、人参、なす、しめじ、まいたけ、しょうは、砂糖 | | | えびフライ | えび、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、塩コショウ、ピクルス | |
| OH) | 断计 | 豚肉、人参、大根、えのき、こばう、こんにゃく、麦みそ、かつお昆布白、、しょうは、みりん | | | + | まれて、おもらいが、ひを切いしてないが、ミュヤーへ、不過コンコントンルス キャベツ、きゅうり、トマト、ブロッコ・リー、酢、砂糖、塩、オリーブ油 | |
| | バナナ | | 228 | 昼食 | なすべーコンパスタ | なす、しめじ、ベーコントマト缶、バスタ種、ケチャップ、コンソメ | |
| 2000 | おやつ抹茶クッキー | 小支船、バター、抹菜棚、砂糖、ごま | (金) | | コーンスープ | 卵、玉ねぎ、かにかまばこ、コーン缶、クリームコーン缶、特別、鶏ガラ | |
| | Zidhi | A SOME IN THE WAY A PARTY OF THE PARTY OF TH | | | デラウェアー | が、14gC、ルにルよはC、コーノ山、アノームコーノ山、十九、絢/J / | |
| | まの赤みそ焼き | 駅均 未込る ひれん 政略 | | +14- | ナブノエドー コーソフレーク | コーンコー カーナージャ/ #回 | |
| 2日(火) | 47-1-74-74-14-1 | 置為、赤みそ、みりん 砂糖 | | 00 | | コーソフレーク、いちごジャム、牛乳 | |
| | おナマカロニサラ | | | | 牛丼 | 米、牛肉、玉ねぎ、しいたけ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお出汁 | |
| | しらたきの数の物 | 取 攻、二ラ、たまわざ、しらたき、片葉似、しょうゆ、砂糖、みりん | 23⊟ | 昼食 | ほうれん草の白和え | ほうれん草、人参、ミニトマト、糸こんにゃく、木綿豆腐、練りゴマ、砂糖、しょうゆ | |
| .000000 | なめたけのすまし汁 | 大根、オクラ、わかめ、なめたけ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩 | (+) | 210 | すまし汁 | 白菜、大根、人参、生姜、鮭、わかめ、しょうゆ、みりん、塩、かつお昆布だし | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | |
| - 8 | おやつベリーヨーグルト | ヨーグルト、いちごジャム、ミックスペリー、グラニュー糖 | | おやこ | コロッケサンド | ロールパン、キャベツ、じゃがいも、合挽ミンチ、卵、小麦粉、パン粉、油、とんかつソース、塩コショウ | |
| | | | | | | | |

| _ | _ | | | | | | | |
|---------------|--------|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Clth | ## MNO구축 가수용대 보스카미보 I , 지도 가야 / ## | | | | | |
| | | 調の切り昆布煮 | 脚、切り見布、油揚げ、かつお出汁、しょうは、みりん、塩 | | | | | |
| 25⊟ | 昼食 | 和風玉子焼き かぼちゃの甘辛炒め | 卵、レらす干したけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうは、みりん | | | | | |
| (月) | | | かぼちゃ.人参.なす.しめにまいたけ、しょうゆ.砂糖 豚肉、人参、大根、えのき.ごぼう、こんにゃく、妻みそ、かつお昆布だし、しょうゆ.みりん | | | | | |
| | | 野汁 パナナ | 勝め、入参、人体、人いさ、こは、人こいにや、一支のて、バラの昆而こし、しようは、かりか | | | | | |
| | おやつ | ごま塩ポテト | じゃがいも、塩青のり、ごま | | | | | |
| | 037P | | | | | | | |
| 26⊟ | 昼食 | 夏野菜カレー グリーンサラダ | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、なす、スツキーニ、カぼちゃ、ピーマン、カレールウ、塩コショウ、砂糖 | | | | | |
| (火) | | アリニノリフタ オレンジ | レタストマト、きゅうり、枝豆、コーン缶、酢、しょうは、砂糖、塩、油、ごま | | | | | |
| | せい | ブレンジ ジャムケーキ | 卵、小麦粉、パター、牛乳、いちごジャム、砂糖、塩、ベーキングパウダー | | | | | |
| | ע יירמ | - 1 - 17 | 別、小交切、ハター、十升、いりことでム、砂糖、塩、ハーキノンハ・ノター | | | | | |
| | 昼食 | ごはん 鮮の照り焼き | אמור אוג. ו א | | | | | |
| | | 度の思り味る。 白菜の甘酢炒め | 鮭、しょう(ぬ みりん) 豚肉、白菜、ビーマン、白ネギ、厚揚ザ、酢、しょう(ぬ 砂糖、片栗粉 | | | | | |
| 27⊟ | | 里芋のおろし和え | | | | | | |
| (水) | | キャベツスープ | 大阪しいにい、人のは、自治は、酸しさは、主ナ、しのからしょうは、じていかりが | | | | | |
| | | パナナ | オバノンエングインダフーンボーング | | | | | |
| | おやつ | ココアクッキー | 小麦粉、パター、砂糖、ココア | | | | | |
| | ر ۱۳۷۷ | ごはん | <u> </u> | | | | | |
| | 昼食 | 豚の梅みそ炒め | 豚肉、小松菜、れんこん、梅干し、みそ、しょう体、砂糖 | | | | | |
| | | あい何の C.D.O. もずく酢 | さゅうり、もずく、くらげ、酢しょうゆ、砂糖、塩 | | | | | |
| 28⊟ | | さつまいものこしょう炒め | さつまいも、玉ねぎ、コーン缶、枝豆、塩コショウ | | | | | |
| (木) | | えびスープ | 自菜、人参、しいたけ、しょうが、えび、鶏ガラ、しょうゆ | | | | | |
| | | グレープフルーツ | 日本バタングリにしてもようなくだけ、例のファンマンデ | | | | | |
| | おやつ | 7t-1/7 | 米、焼豚、人参、キャベツ、ごま、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油 | | | | | |
| | | ごはん | MANUAL TO THE PARTY OF THE PART | | | | | |
| | | 14の赤みそ者込み | 鶏肉、ほうれん草、木綿豆腐、うずら卵、赤みそ、みりん、砂糖、かつお出汁 | | | | | |
| | | ポテトマカロニサラダ | じゃがいも、玉ねぎ、貝割れ大根、ハム、卵、マカロニ、マヨネーズ、塩コショウ | | | | | |
| 29日 (金) | | しらたきの炒め物 | 豚肉、二ラ、たまねぎ、しらたき、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん | | | | | |
| (金) | | なめたけのすまし汁 | 大根、オクラ、わかめ、なめたけ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩 | | | | | |
| | | オレンジ | | | | | | |
| | おやつ | プル | 卯、牛乳、砂糖 | | | | | |
| | 昼食 | 麻婆丼 | 米、豚ひき肉、白ネギ、しょうが、にんにく、絹ごし豆腐、甜麺醤、しょうゆ、みりん、鶏ガラ | | | | | |
| 30⊟ | | 白菜のゆかり和え | 白菜、人参、きゅうり、ちくね、ゆかり、酢、砂糖 | | | | | |
| 3UH (±) | | 中華スープ | 大根、青ねぎ、わかめ、鶏ガラ | | | | | |
| (I) | | グレープフルーツ | | | | | | |
| | おやつ | オレンジケーキ | 卵、牛乳、パター、小麦粉、マーマレードジャム、塩、砂糖、ベーキングパウダー | | | | | |
| \sim \sim | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

お誕生日会 6月22日(金)

チキンピラフ エビフライ キャベツサラダ なすベーコンパスタ コーンスープ デラウェア―



☆全体クッキング☆ 6月26日(火) 夏野菜カレー グリーンサラダ オレンジ

※おやつには毎回牛乳が付きます。

※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を 1歳児クラスから提供しています。