

むつみキッチン 2018年度 6月

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りますので要注意。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

子どもたちは元気です！！午前中に走り回ってたくさん遊んでも、ご飯を食べてお昼寝をすれば元気が復活！！！！

お友だちと一緒にいる・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…

なんとと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たい☆★

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、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**: 不老や健康を追求して、長い文化で培われてアジアの食文化
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な
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。



参考: 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！！



1日 (金)	朝食	ハヤシライス マカロニコンソメ 湯煮野菜 オムレツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、オムレツ、ハヤシライス、マカロニ、コンソメ、ケチャップ、砂糖 ペーコンにほくろ、エリンギ、ピーマン、コーン缶、マカロニ、コンソメ、塩、醤油 さつまいも	18日 (水)	朝食	ごはん 鮭のパン粉焼き 白菜の甘酢炒め 里芋のおとし煎え キャベツスープ バナナ	ごはん 鮭、玉ねぎ、卵、マヨネーズ、パン粉、ピクルス、塩、コンソメ 豚肉、白菜、ピーマン、白ネギ、厚揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 大根、しいたけ、えのき、青ねぎ、豚ひき肉、里芋、もみり、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、エリンギ、人参、コーン缶、コンソメ バナナ	25日 (月)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	ごはん 鶏、切り身煮、油揚げ、かつお出汁、しょうゆ、みりん、塩 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ
	おやつ	えびパン	えび、たまねぎ、はくろ、しょうゆ、えび、マヨネーズ、塩、醤油		おやつ	ハムチーズトースト	食パン、ハム、チーズ		おやつ	ごま塩ポト	じゃがいも、塩、青のり、ごま
2日 (土)	朝食	丸揚げの鶏天 中華みそスープ ブルーberries	ささ身、丸揚げ、枝豆、マヨネーズ、ごま油、砂糖 えのき、玉ねぎ、コーン缶、みそ、ごま油、鶏ガラ	14日 (木)	朝食	豚の梅みそ炒め もずく酢 さつまいものこしょう炒め えびスープ オムレツ	豚肉、小松菜、れんこん、梅干し、みそ、しょうゆ、砂糖 きゅうり、もずく、くらげ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 さつまいも、玉ねぎ、コーン缶、枝豆、塩、コンソメ 白米、人参、しいたけ、しょうゆ、えび、鶏ガラ、しょうゆ	26日 (火)	朝食	夏野菜カレー グリーンサラダ オムレツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、カレールー、塩、コンソメ、砂糖 レタス、トマト、きゅうり、枝豆、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま 卵、小麦粉、バター、牛乳、いちごジャム、砂糖、塩、ベーキングパウダー
	おやつ	あかかんぱん	あかかん、オムレツソース、アガー、砂糖		おやつ	ブルーベリーケーキ	卵、バター、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		おやつ	ジャムケーキ	卵、小麦粉、バター、牛乳、いちごジャム、砂糖、塩、ベーキングパウダー
4日 (月)	朝食	ごはん カボチャ かぼちゃ ほうろく草と玉子のスープ オムレツ	鶏肉、じゃがいも、キャベツ、オムレツ、トースト、ケチャップ なす、玉ねぎ、赤パプリカ、赤パプリカ、枝豆、コーン缶、えび、酢、砂糖、オリーブ油 大根、きゅうり、おぼろけ、はくろ、生クリーム、オリーブ油、塩、ごま油 ほうろく草、黒胡椒、生クリーム、バター、コンソメ、コンソメ	15日 (金)	朝食	ハヤシライス マカロニコンソメ 湯煮野菜 ブルーberries	ハヤシライス 米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、オムレツ、コンソメ、ケチャップ、砂糖 ペーコンにほくろ、エリンギ、ピーマン、コーン缶、マカロニ、コンソメ、塩、コンソメ さつまいも	27日 (水)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 白菜の甘酢炒め 里芋のおとし煎え キャベツスープ バナナ	ごはん 鶏、しょうゆ、みりん 豚肉、白菜、ピーマン、白ネギ、厚揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 大根、しいたけ、えのき、青ねぎ、豚ひき肉、里芋、もみり、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、エリンギ、人参、コーン缶、コンソメ バナナ
	おやつ	ポッポパン	ポッポパンの種、油、ピーマン		おやつ	前風パスタ	豚ミンチ、えのき、水菜、パスタ、もみり、しょうゆ、砂糖		おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ココア
5日 (火)	朝食	ごはん ひよこの卵 わかめのおし煎え すまし汁 バナナ	サバ、片栗粉、しょうゆ、みりん、塩、醤油 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 きゅうり、もやし、わかめ、かにかまぼこ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 白米、大根、えのき、なめこ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	16日 (土)	☆運動会☆		28日 (木)	朝食	ごはん 豚の梅みそ炒め もずく酢 さつまいものこしょう炒め えびスープ ブルーberries	ごはん 豚肉、小松菜、れんこん、梅干し、みそ、しょうゆ、砂糖 きゅうり、もずく、くらげ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 さつまいも、玉ねぎ、コーン缶、枝豆、塩、コンソメ 白米、人参、しいたけ、しょうゆ、えび、鶏ガラ、しょうゆ	
	おやつ	芋ようかん	さつまいも、ごあん、アガー、砂糖		おやつ	チャウハン		米、豚肉、人参、キャベツ、ごま、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油	おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ココア
6日 (水)	朝食	チキンカレー パスタソース ニラ炒め 湯煮野菜 ブルーberries	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、生薬、はくろ、砂糖、しょうゆ、オリーブオイル、片栗粉 きゅうり、人参、ハム、黒胡椒、酢、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油 ニラ、もやし、きくらげ、塩、コンソメ、鶏ガラ 白米、しいたけ、エリンギ、青ねぎ、生薬、絹ごし豆腐、黒しょうゆ、黒胡椒、トマト、片栗粉	18日 (月)	朝食	ごはん 鶏肉のトマト煮 カラフルマリネ 大根サラダ ほうろく草スープ ブルーberries	ごはん 鶏肉、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コンソメ なす、赤パプリカ、赤パプリカ、枝豆、コーン缶、酢、塩、砂糖、オリーブ油 ささ身、大根、きゅうり、貝割れ大根、しょうゆ、砂糖、かつお節 人参、玉ねぎ、大豆水煮、ほうろく草、コンソメ	29日 (金)	朝食	ごはん 鶏の赤みそ煮込み ポテトマカロニサラダ しらたきの惣菜 なめだけのすまし汁 オムレツ プリン	ごはん 鶏肉、ほうろく草、本焼豆腐、うすね、みそ、みりん、砂糖、かつお出汁 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、コンソメ 豚肉、ニラ、たまねぎ、しらたき、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん 大根、オクラ、わかめ、なめこ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩 卵、牛乳、砂糖
	おやつ	紅豆餅	牛乳、アガー、さつまいも、あかかん、バナナ、砂糖		おやつ	シリアルクッキー	コーンフレーク、バター、マシュマロ		おやつ	プリン	卵、牛乳、砂糖
7日 (木)	朝食	パエリア トルネード エリザベツクワ ガスパヨ バナナ	米、えび、わかめ、パプリカ、赤パプリカ、オムレツ、エリンギ、カレー粉、コンソメ、塩、コンソメ 鶏、玉ねぎ、ズッキーニ、じゃがいも、コンソメ、ケチャップ レタス、トマト、ピーマン、黒胡椒、塩、ごま油、オリーブ油 玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、はくろ、トマトソース、パプリカ、オリーブ油、酢、コンソメ	19日 (火)	朝食	ごはん サバの塩焼き ひじきの煮物 わかめのおし煎え すまし汁 オムレツ	サバ、片栗粉、しょうゆ、みりん、塩、醤油 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 きゅうり、もやし、わかめ、かにかまぼこ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 白米、大根、えのき、なめこ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	30日 (土)	朝食	麻婆丼 白菜のゆかり煎え 中華スープ ブルーberries	米、豚ひき肉、白ネギ、しょうゆ、にんにく、絹ごし豆腐、黒胡椒、しょうゆ、みりん、鶏ガラ 白米、人参、きゅうり、ちんねり、酢、砂糖 大根、青ねぎ、わかめ、鶏ガラ 卵、牛乳、砂糖
	おやつ	チーズ	黒、牛乳、アガー、さつまいも、ブルーベリー、油		おやつ	海苔パン	強力粉、砂糖、塩、油、ドライイースト、青のり		おやつ	ブルーberries	卵、牛乳、砂糖
8日 (金)	朝食	パエリア トルネード エリザベツクワ ガスパヨ バナナ	米、えび、わかめ、パプリカ、赤パプリカ、オムレツ、エリンギ、カレー粉、コンソメ、塩、コンソメ 鶏、玉ねぎ、ズッキーニ、じゃがいも、コンソメ、ケチャップ レタス、トマト、ピーマン、黒胡椒、塩、ごま油、オリーブ油 玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、はくろ、トマトソース、パプリカ、オリーブ油、酢、コンソメ	20日 (水)	朝食	ごはん 豚肉の甘芋炒め 春雨サラダ ニラ炒め かきたまスープ ブルーberries	豚肉、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ、片栗粉 きゅうり、人参、ハム、春雨、酢、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油 ニラ、もやし、きくらげ、塩、コンソメ、鶏ガラ かきたまスープ ブルーberries	21日 (木)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 白菜の甘酢炒め みそ汁 バナナ	ごはん 鶏、しょうゆ、みりん 豚肉、白菜、ピーマン、白ネギ、厚揚げ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 大根、しいたけ、えのき、青ねぎ、豚ひき肉、里芋、もみり、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、エリンギ、人参、コーン缶、コンソメ バナナ
	おやつ	とろろ	米、たけのこ、しらす干し、青ねぎ、生薬、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお出汁		おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、もも缶、アガー、砂糖		おやつ	さつまいもスティック	さつまいも、塩
9日 (土)	朝食	焼き込み煮 鶏手巻 五日白粥 すまし汁 ブルーberries	米、鶏、人参、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、昆布 鶏肉、白ネギ、ごま、鶏ガラ、塩、ごま油、片栗粉 人参、枝豆、ごま、えのき、ちんねり、鏡えび、本焼豆腐、練りゴマ、トマ、しょうゆ、砂糖 大根、えのき、わかめ、しょうゆ、みりん、塩	22日 (金)	朝食	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 コンソメスープ デザート	チキンピラフ 米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、バター、コンソメ、塩、コンソメ えび、玉ねぎ、小麦粉、卵、油、マヨネーズ、塩、コンソメ、ピクルス 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 なす、しめじ、ベーコン、トマト、パスタ、塩、ケチャップ、コンソメ 卵、玉ねぎ、かにかまぼこ、コーン缶、クリームコーン缶、牛乳、鶏ガラ デザート	23日 (土)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	ごはん 鶏、しょうゆ、みりん 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ
	おやつ	抹茶ケーキ	小麦粉、バター、抹茶、砂糖、ごま		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、いちごジャム、牛乳		おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ココア
10日 (日)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	鶏肉、切り身煮、油揚げ、かつお出汁、しょうゆ、みりん、塩 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ	24日 (日)	朝食	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 コンソメスープ デザート	チキンピラフ 米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、バター、コンソメ、塩、コンソメ えび、玉ねぎ、小麦粉、卵、油、マヨネーズ、塩、コンソメ、ピクルス 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 なす、しめじ、ベーコン、トマト、パスタ、塩、ケチャップ、コンソメ 卵、玉ねぎ、かにかまぼこ、コーン缶、クリームコーン缶、牛乳、鶏ガラ デザート	25日 (月)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	ごはん 鶏、しょうゆ、みりん 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ
	おやつ	抹茶ケーキ	小麦粉、バター、抹茶、砂糖、ごま		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、いちごジャム、牛乳		おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ココア
11日 (月)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	鶏肉、切り身煮、油揚げ、かつお出汁、しょうゆ、みりん、塩 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ	26日 (火)	朝食	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 コンソメスープ デザート	チキンピラフ 米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、バター、コンソメ、塩、コンソメ えび、玉ねぎ、小麦粉、卵、油、マヨネーズ、塩、コンソメ、ピクルス 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 なす、しめじ、ベーコン、トマト、パスタ、塩、ケチャップ、コンソメ 卵、玉ねぎ、かにかまぼこ、コーン缶、クリームコーン缶、牛乳、鶏ガラ デザート	27日 (水)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	ごはん 鶏、しょうゆ、みりん 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ
	おやつ	抹茶ケーキ	小麦粉、バター、抹茶、砂糖、ごま		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、いちごジャム、牛乳		おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ココア
12日 (火)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	鶏肉、切り身煮、油揚げ、かつお出汁、しょうゆ、みりん、塩 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ	28日 (木)	朝食	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 コンソメスープ デザート	チキンピラフ 米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、バター、コンソメ、塩、コンソメ えび、玉ねぎ、小麦粉、卵、油、マヨネーズ、塩、コンソメ、ピクルス 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 なす、しめじ、ベーコン、トマト、パスタ、塩、ケチャップ、コンソメ 卵、玉ねぎ、かにかまぼこ、コーン缶、クリームコーン缶、牛乳、鶏ガラ デザート	29日 (金)	朝食	ごはん 鶏の切り身煮 和風玉子焼き かぼちゃの甘芋炒め 豚汁 バナナ	ごはん 鶏、しょうゆ、みりん 卵、しらすず干し、たけのこ、えのき、ネギ、かつお出汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、人参、なす、しいたけ、みりん、しょうゆ、砂糖 豚肉、人参、大根、えのき、ごぼう、こんにゃく、麦、みそ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん バナナ
	おやつ	抹茶ケーキ	小麦粉、バター、抹茶、砂糖、ごま		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、いちごジャム、牛乳		おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ココア

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
コンソメスープ
デザート



☆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。