



日	曜	未満児朝のおやつ (0~2歳児)	副 食 名	3時のおやつ	備 考
1	水	牛乳 フルーチェ	魚のソース煮 すまし汁 じゃがとインゲンのサラダ デザート	緑茶 ★沖縄くずもち	<p>《お知らせ》</p> <p>◎23日(木)は誕生日会です。 22(水)までにお米を1合を持ってきてください。 ※お弁当はいりません。</p> <p>《レシピ紹介》</p> <p>◆ごまドレサラダ</p> <p>〈材料〉子ども10人分の分量</p> <p>◎レタス…150g ◎トマト…150g ◎人参…30g ◎きゅうり…150g ◎ハム…40g</p> <p>〈ドレッシングの材料〉</p> <p>◎玉ねぎ…20g ◎酢…20cc ◎薄口…20cc ◎砂糖…10g ◎サラダ油…30cc ◎ごま…10g ◎練りごま…15g ◎ニンニク…1g</p> <p>〈作り方〉</p> <p>①ドレッシングの材料を全てミキサーに入れ混ぜておく。 ②レタス・トマト・ハムは食べやすい大きさに切り、きゅうり、人参は千切りにして塩もみする。 ③ ①と②を混ぜ合わせて完成。</p> <p>サッパリしていて暑い夏にもピッタリです!!!</p> <p>例年になく暑い日が続いています。 水分補給をこまめに取り 食中毒や熱中症に 気をつけましょう。</p>
2	木	牛乳 せんべい	鶏肉のサッパリ煮 五目スープ 切り干し大根のサラダ	緑茶 ★パンかりんとう	
3	金	牛乳 ★スコーン	メンチカツ しめじのみそ汁 甘夏サラダ	プリン	
4	土	牛乳 クッキー	牛丼 豆腐の味噌汁	緑茶 せんべい	
5	日				
6	月	牛乳 枝豆	冷やし中華 南瓜の甘煮 じゃこ納豆	★杏仁フルーツ	
7	火	牛乳 果物	スパニッシュオムレツ カレースープ ひじきの煮物	牛乳 ★大豆入りクッキー	
8	水	牛乳 チーズ	魚のかば焼き 南瓜の味噌汁 ピーナツサラダ デザート	すいか	
9	木	牛乳 ★ごまじゃこクッキー	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 焼きシシャモ	緑茶 ★みたらし団子	
10	金	牛乳 クラッカー	おからコロッケ かき玉汁 きゅうりの変わり漬け	アシドミルク ビスケット	
11	土				
12	日				
13	月	牛乳 果物	キーマカレー レタススープ トマトサラダ	牛乳 クラッカー	
14	火	牛乳 ★きな粉マカロニ	パリパリ焼きそば 花ふのすまし汁 ひじきのふりかけ	緑茶 ★さくさくクッキー	
15	水	牛乳 ★ホットケーキ	焼き魚 夏ののっぺ汁 春雨サラダ デザート	みかんちゃん ★ポップコーン	
16	木	牛乳 枝豆	南瓜のそぼろ煮 呉汁 もやしのナムル デザート	★サイダー寒天	
17	金	牛乳 せんべい	ちぎりあげ 高野豆腐の卵汁 小松菜のおかか和え	バナナ	
18	土	牛乳 ウエハース	スパゲティーナポリタン わかめスープ	緑茶 クラッカー	
19	日				
20	月	牛乳 果物	ソーメン 南瓜コロッケ チーズ納豆	緑茶 ★人参蒸しパン	
21	火	牛乳 チーズ	肉じゃがカレー風味 ニラ玉スープ 南関あげのピーナツ和え	緑茶 ★お好み焼き	
22	水	牛乳 ★コーンフレーク	鮭のミルクソース ミネストローネ 五目きんぴら デザート	アシドミルク 枝豆	
23	木	牛乳 ★卵焼き	菜飯 わかめスープ エビフライ スパゲティーサラダ デザート	牛乳 ★シュガーパイ	
24	金	牛乳 ビスケット	子宝煮 おふの味噌汁 南瓜サラダ	ヨーグルト	
25	土	牛乳 クッキー	ハヤシライス もやしのナムル	緑茶 ビスケット	
26	日				
27	月	牛乳 果物	肉みそかけうどん コンソメスープ 揚げギョウザ	緑茶 ★ポテトチップス	
28	火	牛乳 せんべい	三食そばろ つみれ汁 トマトと大豆のサラダ	緑茶 ★オレンジマフィン	
29	水	牛乳 ★蒸しパン	魚のフライ(オーロラ) ビーフ汁 きゅうりの酢味噌和え デザート	★ヨーグルトあえ	
30	木	牛乳 クッキー	野菜の旨煮 豆腐汁 わかめサラダ デザート	牛乳 ★きな粉サンド	
31	金	牛乳 チーズ	和風ハンバーグ なめこ汁 ごまドレサラダ	緑茶 せんべい	

※献立は、都合により変更する事もあります。★は手作りおやつです。