

2014.7.1 太陽の子保育園

今月の目標 名さに負けない 体力づくり

七夕に願いを込めて

趣い夏、ツルリとしたそうめ

んののどごしのよさは、食欲の

ないときにはもってこいです。

そうめんは、小麦粉に水と少田

の塩を混ぜてこね、細いヒモ状

にして乾燥させたものです。新

しいものより俗に3年物といわ

れる古いそうめんがおいしいと

いわれています。のどごしが良

く思い日にはそうめんだけをツ

ルツル食べてしまいがちですが

野菜やたんぱく質などのおかず

も忘れずに食べましょう。

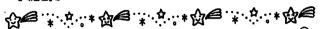
関でも7日は、汁物

にそうめんを入れて

給食で出す予定です。

そうめん

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暴か ったり、梅雨らしい日が続いたりと、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗 をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をして ください。今月は、七夕やサンサン祭り、そして楽しいプールもあります。そんな 楽しい夏を元気で乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけ てください。



7月7日は「七夕」です

祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。

七夕というと、奉牛星と総女星が年に一度、天の川を挟んで 会うというロマンティックな脱糖が思い浮かびます。 この星

七夕の日には、いろいろな願い事を借 いた短冊を笹の葉につけたりしますが、 実はそうめんを食べるという習慣もあり ます。昔は、「1月15日のお歌」「3月 3日の草もち」「5月5日のちまき」と同 じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて 「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。 「さくべい」は、小安粉と米の粉を練って細くヒモのようにし たものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」 とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたり するのは、この習慣からきているようです。



旬の果物が給食にたくさん登場していま す。びわ、さくらんぼ、メロン、すいか、ジュー シーフルーツなどです。とてもジューシーで 美味しいです!また、畑ではトマト、ピーマ ン、ナスなどの野菜も実が付き始め、給食や おやつの時間に試食していますの

'夏バテ"に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日始しに思くなってきました。関では、そんな思さにもめげない子どもたちが、 元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という召集が出てくる ほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能 を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が 心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには 冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



☆○3. 食中毒に気をつけましょう!!

食中毒というと、飲食店の食むが原因と思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が増えています。 ただ、家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少ないことから、風邪や寒冷えなどとおもわれがちなため、食中 毒と気づかれずに重症化してしまう場合があります。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・殺す」です。

三原則を守って、家庭から食中毒を無くしましょう。

~体は「水なし」では生きていくことはできないのです~ 栄数の吸収 老廃物の 体温の調 推进 êő 食物の は内の水のはたらき

体内の60~70%は水分です。 体内の水分は体を正常に機能させ るために、領要な役割を果たしてい ます.

体全体の水分量の割合は、大人より子どもの方が多 いのですが、子供の方が身体活動等、代謝が盛んなた め、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給 には注意が必要です。

特に暴い愛筋は体を冷やすために汗として、体内の水 分が失われていくので、いつもよりも多く水分を取る ようにしましょう。

※鮮乳食を始めた頃

の赤ちゃんは、飲み物、

食べ物のほとんどが

水分です。ミルクも離乳食も大人の

食べ物とは比較にならないほどの水

分を含んでいます。ですので、ミルク

と離乳食以外に「赤ちゃん飲料」など

の水分を与えなければならないとい

うことはありません。離乳食を食べ

たあとにお口を含れいにする程度の

湯冷ましや、汗を多くかいた時に与え

★水分補給のボイント…「がご飲みしない」こと。

一度に沢山の量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しま しょう.

こういうものからとっています



①水分はご飯やおかずから 食事としてとる。



③食べ物を消化吸収すると きにできる燃焼水。



味噌汁、お茶

②食事に伴う汁物からとる。



④水や麦茶をコップ2~3杯

る程度でよいでしょう。



★調理保育(くま組)★

6月19日、くま組さんになってはじめての関理保育を行い「フルーツゼリー」 を作りました。棒寒天を使ったゼリーです。

棒寒天の感触を確かめてから、水に没け細かくちぎって煮溶かし、砂糖とりん ごジュースを入れてりんご味の寒天ゼリー液を作りました。硬い棒寒天を水に つけると柔らかくなり、それを鍋で煮ていくと溶けてなくなってしまう様子は とても不思鍵でしたね!

ゼリーに入れるフルーツはメロン・バイナップル・みかん・ブルーベリーです。「ブ ルーベリーは初めて食べる!」と合っているお友だちも何人もいました。メロン とバイナップルは大人用のフォークを使って一口サイズに切りました。カップに 切ったフルーツを入れていくのですが、他のクラスのお友だちの分はメロンは2 つ、バイナップルは1つ…と数を数えながら入れ、自分の分は決まった数を入れ たらあとは自由に好きなだけ入れました。みかんが多いお友だち、ブルーペリ - が多いお友だちなど、人それぞれです。

最後に、寒天ゼリー液をフルーツを入れたカップにお玉ですくって入れました。 固まる前の寒天液は少し熱いですが、気をつけながら上手に入れることができ ましたね.

これを氷水を入れたパットに付け、固まった6完成です!

試食ではみんな美味しいと大満足でした。関理保育が終わってしばらく経ちま すが「ゼリー美味しかったね!」「またやりたいね!」と言ってくれています。 脚踝保育の機子は当日のプログにも蹴っています』

ラジュース作り

6月9日にらいおん組さんで、旬 の梅を使い「梅ジュース」を作り ました。梅を洗い、へたを取って 竹串で梅の表面にたくさん穴を 開けます。「先生できたよ~」と持

ってきても「あと30個ぐらい穴を 開けて」「まだまだ、あと100個開 けて!」と、頑強って穴を開けて ⁰0 もらいました。「疲れたよ~」と言

いつつ、2キロの梅にたくさんの か穴を開けてくれました。この梅を Uo 一度深らせ、消毒した抵に砂糖と

梅を交互に入れて、厨房の冷蔵輝 で寝かせました。毎週水曜日のお 昼渡前、ジュースの出来具合を確

駆しています。もうすぐ完成で す!味見が楽しみですねの 00

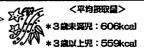
00000



<u>``</u>	A COUNTY	平成203	千 (月) 予			3 * * 饮户
!	楠	立 名	<u></u>	才 料		おやつ3時
幅		ロース一丼	熱や力になるもの 水稲穀粒(精白米)/なたねま	血や肉や骨になるもの 豚モモ(路身付き)/ポン	体の調子を整えるもの	件乳(乳児)
1	 ピーフンサ	ラダ	/三退糖/かたくり粉/	1.フハムノ大蛟百歳ノ4	にんにく(りん盐)/しょうが/ ・五穂/たけのこ(ゆで)/干し推 	チーズドッロプクッキー
/	がケン菜と オレンジ	38407Y-1	ピーフン/マヨネーズ(明貨 型) /塩せんべい/マーガ	乳/たまご/カテージ	きゅうり/干しぶとう/チンゲ	
火			リン/尊力粉		ンツァイノオレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい
2	こはん めだいのこ	*=====================================	水穏穀粒(精白米)/ごま(すりごま) /なたね油/板こ	めだい/焼き竹輪/かつ お加工品(かつお節)/油		新じゃがパター
17	五色煮		んにゃくノ三温聴ノハードピスケットノじゃがいもノ	選げ/牛乳	はくさい/玉葱/かぶ/かぶ	4-36
水	野菜のおびかぶの味噌	汁	マーガリン		(第) / グレープフルーツ	牛乳(幼・乳)
-	タープラ	ルーツ パケティミート	スパゲッティ/なたね油/	核ひき肉ノビザチーズ/	にんにく(りん姿)/しょうが/	ピスケット
3	大根サラダモロヘイヤ	(ツナ)	なたね油(投げ油)/ごま油/Feせんべい/黒砂糖/	まぐろ伝路(水煮)/木線 豆腐/牛乳/脱脂加糖	セロリー/にんじん/玉穂/ト	大豆といりこのごまからめ
1	対応 。	~ - /	こまいり)	ヨーグルト/大豆(国産、	マト水煮(ダイス) /なす/だい こん/きゅうり/モロヘイヤ(弦	
木				乾)/煮干し	第)/メロン(温室)	牛乳(幼・乳) せんべい
4	ひじきごは	ん フレーク揚げ	水稲穀粒(精白米)/なだね油 /三温麩/かたくり粉/	ひじき/油傷げ/糞若鶏	干し推住/にんじん/きゅうり /りょくとうもやし/玉弦/こ	パンせんべい 牛乳
/	こま配和えばんべんの		コーンフレーク/こま(い り) /ソーダクラッカー/	あられはんべん/パルメ ザンチーズ	まつな/メロン(温室)	'
金	עםצו	3 8 0 / 1	プランスパン/マヨネーズ (四番型)			牛乳 (幼・乳)
_	中華丼			豚モモ(闘身付き)/なる	しょうが/だけのこ(ゆで)/に んじん/はくさい/チンゲン	クラッカー
5	野菜の酢味オクラと生	間和え 掛けの味噌汁	/こま油/かたくり粉/三 濁粧/ごま(すりごま)/答	と/うずら郊(水泉缶 詰)/生揚げ/牛乳	んじん/はくさい/チンゲン ツァイ/干し椎茸/こまつな/	せんべい 果物(冷凍みかん)
±	パナナ		生ポーロ/塩せんべい		もやし/玉苺/オクラ/ハナナ /みかん(生)	牛乳(幼・乳)
上	七夕ちらし	H W	水稲穀粒(韓白米)/三温憩/	94年99年117	にんじん/干し推算/れんこん	ボーロ
7	アップルド レッタ	N 428.	なたね油ノフライドポテト	発音器内モモ(皮ない/ 油揚げ/胜フレーク/た	にんしん/ 十し程章/ れんこん /さやえんどう/ レタス/ブ ロッコリー/ 玉葱/ レモン/ り	ジョア 公会 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日
/	量ポテト すまし汁(そ	うめん)	/そうめん・ひやむぎ(乾)/ タピオカ/塩せんべい/豊	まこ/乳酸症飲料/牛乳 /ヨーグルト(ト゚リンクタイ	んご/こまつな/小ね営/みか	42 [6]
月	タピカカフルーツポ	ンチ	פאן	J ^T)	ん、パイン、白桃/メロン	牛乳(幼・乳) せんべい
8	ロールパン めかじきの	医乙烷基	ロールパン/マヨネーズ(卵 賃配) /乾燥マッシュポテ	めかじき/牛乳/鶏挽肉 /油塩げ	にんじん/ほうれんそう/玉姑 /えのきたけ/ぶなしめじ/チ	きつねこはん リンゴジュース
	ほうれんそ	うとコーンのソテー	ト/無塩パター/とうもろ	/ AB1617	ンゲンツァイノすいかノりんご	7-1-7
火	きのこのス・ すいか	-)	こし缶詰体・針/ボーロ/箱 白米/三温筒	ŀ	ストレートダ コース)	牛乳(幼・乳)
	ごはん		水福穀粒(精白米)/ごま(い	舞若端肉モモ(皮付き)/	玉葱/にんにく(りん茎)/しょ	ポーロ 手作りジャムサンド
	中華風チキ		り) /ごま油/三温糖/か りんとう(白)/食パン	焼きのり(きざみのり) /油塩げ/牛乳	うが/れんこん/にんじん/ キャベツ/こまつな/なす/グ	牛乳
14.1	酸和え 茄子の味噌	_			レープフルーツ/すいか/りん ご/レモン(果汁、生)	牛乳(幼・乳)
水	グレープラ	レーツ・すいか	3.07 (6.20) (49.40.40.41 (2.20)	COST THE CORE HE LE HE LE HE LE HE LE		かりんとう
10	ブラングブ	レーツ.すいか (わかめ) 皿 レト	ラネーズ(卵糞型) /塩せん ベい/さつまいも/なたね	め/フランクフルト/プ	/にんじん/西洋かほちゃ/	数リ大学学 牛乳(乳児)
1/	かぼちゃサ	7 9	油(揚げ油)/三温乾/水	ロセスチーズ/牛乳/か たくちいわし(煮干し)	きゅうり/干しぶどう/メロン (図室)	
木			あめ/ごまいり)			牛乳(幼・乳)
11	雑穀ごはん 個のかば焼き	*	水磁穀粒(精白米)/雑穀ミックス/かぞくり粉/雑カ粉	まいわし/大豆(間産、 乾)/早煮昆布/油提げ	にんじん/ごぼう/干し推茸/ きょうな/切干しだいこん/玉	せんべい 豆乳と小豆ようかん するめ
	五自豆煮		クス/かたくり粉/薄力粉 /なたね油(掛げ油)/三	/ 牛乳/するめ/豆乳	数/こまつな/パナナ	牛乳(乳児)
1 - 1	力ミカミサラ	CI-PARTITION LL	温勢/板こんにゃく/なた ね油/ピスケット/容天/			牛乳(幼・乳)
	バナナ		小豆			ピスケット
	焼きそば ほうれん草の	カナムル	洗し中華めん/なだね油 (種まぶし用)/なだね油	風味かまぼこ/焼きのり	にんじん/玉葱/キャベツ/ りょくとうもやし/青ピーマン	ヨーグルト ピスケット
	~		/三温味/ごま油/ごま(いり) /Feせんべい/ピス	(きざみのり) /あおさ (衆干し)/木綿豆腐/牛	/ほうれんそう/ミニトマト/	
±	ミートマト アーサ汁 冷凍みかん		ケット	乳ノヨーグルト		牛乳(幼・乳)
\vdash	アレンバ			豚ひき肉/たまこ/サラ	しょうが/生ぜんまい(ゆで)/	せんべい かず ディナポリタン
14	竹輪とも外のわかめスープ	の中華配和え	/三週籍/かたくり粉/ご	ダ竹箱/牛乳/ショル ダーベーコン	こまつな/にんじん/りょくと うもやし/きゅうり/玉葱/ カットわかめ/メロン(選留)/	牛乳
1/1	צֿפֿצֿ (•	ろこし(冷凍) ノハードビス ケットノスパゲッティ		カットわかめ/メロン協図/	并银766。别 \
月	カルキバン・					牛乳 (幼・乳) ビスケット
110	玄米食パン はちみつ&?	ーがりソ	胚芽パン/はちみつ/マー ガリン/なたね油/無塩パ		にんにく/玉葱/青ピーマン/ にんじん/キャペツ/ブロッコ	きなこのおはざ ぶどうジュース
//	無物のとり3	おさいとし ひだれり 28	ター/とうもろこし/わん たんの皮/ごま油/せんペ	恐付き)/牛乳/きな粉	リー/干し椎茸/ねぎ/しょう が/チンケンツァイ/もやし/	
1 1/1	ワンタンズー オレンジ	-プ	い/精白米)/もち米/三温 競			牛乳(幼・乳) せんべい
						And Mill TW I

マウナ マウン マップ マウン マップ	パマーズ明月 はたペレインでは「 はたペレインでは「 なたね地グでもなった。」 ではたないいもグラインでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	現・ディストージチーズ がだい / 焼き竹様 / かつおか エ 合い / 焼き竹様 / かつおか エ 合い が は は が かっぱ	にんにく(りん型)/しょうが/ 正徳/常じーマン/にんしん/ きゅうり/干しなどう/ でがったいしん/ きゅうり/干しなどう/ ごぼう/にんじん/だけのこので で/さゃいんがん/こまつな/ はくざい/玉苑/かな/かな/ はくざい/玉苑/かな/かな/ をロリー/にんじん/玉苑/だしん/ をロリー/にんじん/玉苑/だいな 電別/メロン(国別)/モロヘイヤ(国別)/ デーレ世は/にんじん/きゅうり/モロへイヤ(国別)/ オンロン(国別)/ デーレ世は/にんじん/きゅうり/ まつな/メロン(国別)/ といくだけのこのでいが/ ないん/はくさい/チンウェイ/干し様は/フラ/バナノ シッティ/干し様は/フラ/バナナ /かかん(生)	中乳(幼・男) ピスケット ヨーグルト ラーグルト この こまがらめ 中乳(幼・乳) パンせんべい 中乳(幼・乳) クラッカー 中乳 (幼・乳) クラッカー 中乳 (幼・乳) クラッカー 中乳 (幼・乳)	16 / 水 17 / 木 18 / 金 22	知き時やのさいできない。 対き時でのさいでは、 対している。 はっといる。 はっと、	/とうもろこし 水穏較知(傾白米)/ごまい 的)/なたね油/三温替/ かりんとう(白)/クロワッサ ン	(校) / かつお加工品が のお約 / 木林豆腐/ 牛 乳/ 脱脂加酸ヨーグルト 禁しかまぼこ/ 修モモ (協会付き) / 牛乳/ブロ セスチーズ/ 乳酸酸飲料 すけとうだら(すり象) / ひじき/油ಡげ/木林豆腐 本院ら/パルメザンチー ズ/ペーコン/牛乳	こまつな/にんじん/モロヘイヤ協制/玉冠/えのきたけ/グレーブフルーツ 一し惟母/ほうれんそう/みかん田(か)が 資: い針)/トマト/玉穂/にんじん/さやいんげん/パナナ 大き込みわかめ/にんじん/ごほう/えだまめ(ゆで)/干し権 国/さやいんげん/きゅうり/だいこん/玉瑟/切りみつば/すいか 玉穂/青ピーマン/きゅうり/キャペツ/にんじん/ブロッコリー/パレンシアオレンジ	様とスケット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
/ サンタン	パマーズ明月 はたペレインでは「 はたペレインでは「 なたね地グでもなった。」 ではたないいもグラインでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	現・ディストージチーズ がだい / 焼き竹様 / かつおか エ 合い / 焼き竹様 / かつおか エ 合い が は は が かっぱ	成/育ピーマン/にんじん/ きゅうの/にんじん/デンゲ ンツァイ/オレンジ ごぼう/にんじん/だけのごゆ で/さやいんげん/こまつな/ はくさい/玉珍/かぶ/かぶ (頃) グレープフルーツ にんにく(りん型)/しょうが/ セロリー/にんじん/玉珍/かく マト水県(ラウーマン/にんじん/宝砂/ にん/きゅうり/モロヘイヤ(協 別/メロン(協盟) デレ権は/にんじん/きゅうり/ まつな/メロン(協盟) しょうが/だけのご(ゆで)/にんじん/はくさい/チンクン ジャイ/干し権食/こまが/シッティ/干し様食/フラ/バナナ /みかん(生)	ナースト リ リ フ シッキー 中乳 (幼・乳) 新じゃがパター 牛乳 (幼・乳) ドニーグ いか トニーグ いか ・乳 (幼・上二一グ いか ・乳 (幼・上二一グ いか ・乳 (幼・乳) イナッセル (幼・乳) イナッセル (幼・乳) イキ乳 (幼・乳) イキ乳 (幼・乳) イキ乳 (幼・乳) イキュー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コー	16 / 水 7 / 木 8 / 金 22 / 火 3 / 17 / 木 8 / 金 22 / 火 3 / 23 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3	き続ヤのさいた しか から はげ す 日 マ	ウエハース/ソフトピス ケット そうめん・ひやむぎ(物)/三 窓路/なたね油/じゅがい とうもろこし 水穏般類(精白米)/ごまい り)/なたね油/三温酸/ かりんとう(白)/クロワッサ ン ぶどうパン/なたね油/マ ヨネーズ(卵質型)/とうも ろこし(治薬)/じゅがいれ い/ごまルーロ/担ずせんい い/ごんにゃく/すりごま	(校) / かつお加工品が のお約 / 木林豆腐/ 牛 乳/ 脱脂加酸ヨーグルト 禁しかまぼこ/ 修モモ (協会付き) / 牛乳/ブロ セスチーズ/ 乳酸酸飲料 すけとうだら(すり象) / ひじき/油ಡげ/木林豆腐 本院ら/パルメザンチー ズ/ペーコン/牛乳	ヤ (様とスケット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
が開きたり (マーガリン) (おんし) (おんし) (ではんし) (ではない) (で	(傾白米)/ごます (切りを) (しりしを) (ししりを) (ししし) (しし) (しし) (しし) (し) (し) (し	取びき肉/ピザチーズ/ まぐろ缶店は水気)/木線 豆成/牛乳/脱脂加熱 ヨーブルト/大豆(国度、 乾)/煮干し ひじざ/油脂げ/糞若鸡 肉モモ(吸付き)/牛乳/ あられはんべん/パルメ ザンチーズ 豚モモ(臨身付き)/なる と/うずら呼ば水気缶 筋)/生掲げ/牛乳	にぼう/にんじん/だけのこゆで!/さやいんげん/ごまつな/なくさい/玉苑/かぶ/かぶ/の / グレープフルーツ にんにく(りん数)/しょうが/セロリー/にんじん/玉苑/でなった/だっちのうり/モロヘイヤ協数/メロン(図望) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	せんべい 新じゃがパター 牛乳(幼・乳) ナスケット ラーラというこの こまで気い 大力としまがらめ 中乳(幼・乳) パンせんべい 牛乳(幼・乳) インサルへは 乗乳(幼・乳) マラウッカー キャペい 果物(幼・乳)	17/本 18/金 22/火 3 7 7 7 本 18/金 22/火 3 7 7 7 7 本 18/金 22/火 3 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	フルーツ つめん はげ す豆 ション ション ション ション ファック ファック ファック ファック ファック ファック ファック ファック	/とうもろこし 水磁敷物(閉白米)/ごまい り) /なたね油/三温酸/ かりんとう(白)/クロワッサ ン ぶどうパン/なたね油/マ ヨネーズ(卵質型) /とうも ろこ(治球) /じゅがいち いだこんにゅく/すりごま	すけとうだら(すり象)/ ひじき/油ಡげ/木袋豆 腐/牛乳 まだら/パルメザンチー ズ/ベーコン/牛乳	が出り切りな: いか トマト/ 玉葱/にんしん/さやいんげん /パナナ 放き込みわかめ/にんじん/ご ほう/えだまめ(ゆで)/干し権 は/さやいんげん/きゅうり/ だいこん/玉瑟/切りみつは/ すいが 玉穂/東ピーマン/きゅうり/ キャベッ/にんじん/ブロッコ リー/パレンシアオレンジ	ウエハース ゆでとうもろこし デースカルピス 牛乳(幼・乳) セカロワッサン 牛乳(幼・乳) かりかり(乳児) 味噌田楽 選げせんべい
30だし	トノじゃがいもインフィスをお地ノ ティノなたね地ノ 「(場げ地)ノごままれてい/風砂糖ノ はんべい/風砂糖ノ レーダンクマカラインマを がたくのでは、 がたくのでは、 がたくのでは、 がたくのでは、 がたくのでは、 がたくい。 「はないべい」 「はないべい」	取びき肉/ピザチーズ/ まぐろ缶店は水気)/木線 豆成/牛乳/脱脂加熱 ヨーブルト/大豆(国度、 乾)/煮干し ひじざ/油脂げ/糞若鸡 肉モモ(吸付き)/牛乳/ あられはんべん/パルメ ザンチーズ 豚モモ(臨身付き)/なる と/うずら呼ば水気缶 筋)/生掲げ/牛乳	(関) / グレープフルーツ にんにく(切ん数) / しょうが/ セロリー/にんじん/玉葱/トマト水点(ゲイス) / なす/だい マト水点(ゲイス) / なす/だい こん/きゅうり/モロヘイヤ(協 関) / メロン(協 関) / メロン(協 関) / エロ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	中乳(幼・男) ピスケット ヨーグルト ラーグルト この こまがらめ 中乳(幼・乳) パンせんべい 中乳(幼・乳) クラッカー 中乳 (幼・乳) クラッカー 中乳 (幼・乳) クラッカー 中乳 (幼・乳)	1/木 18/金 22/火 3 1 23 / 3 23 /	はん げ す 豆腐のすまし汁 ン質 気 変 ラ サ ラ ラ ラ ス ス ー ブ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	/とうもろこし 水磁敷物(閉白米)/ごまい り) /なたね油/三温酸/ かりんとう(白)/クロワッサ ン ぶどうパン/なたね油/マ ヨネーズ(卵質型) /とうも ろこ(治球) /じゅがいち いだこんにゅく/すりごま	すけとうだら(すり象)/ ひじき/油ಡげ/木袋豆 腐/牛乳 まだら/パルメザンチー ズ/ベーコン/牛乳	が出り切りな: いか トマト/ 玉葱/にんしん/さやいんげん /パナナ 放き込みわかめ/にんじん/ご ほう/えだまめ(ゆで)/干し権 は/さやいんげん/きゅうり/ だいこん/玉瑟/切りみつは/ すいが 玉穂/東ピーマン/きゅうり/ キャベッ/にんじん/ブロッコ リー/パレンシアオレンジ	チース カルピス 中乳 (幼・乳) クロワッサン 牛乳 (幼・乳) かりんとう 牛乳 (幼・乳) 味噌田菜 銀げせんべい
付力ルーツ	アイノなたね地/ (関け物)/こま たべい/風砂勢/ かんい/風砂勢/ かんい/風砂勢/ かたくり記まい ーダンクラマネー/ パン/ファカー/ パン/マたね地/かたくりも がたくりものでは、 がかたくりものでは、 ではないべい	まぐろ価値水剤/木線 豆腐/牛乳/脱離加糖 ヨーグルト/大豆(園屋、 物)/煮干し ひじぎ/油陽げ/鷺苔質 肉モモ(般付ぎ)/牛乳/ あられはんベル/バルメ ザンチーズ 豚モモ(臨身付き)/なる とノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとしくする	セロリー/にんじん/玉蓉/アマト水魚(ダイス) / なす/だいスタックで、	ドスケット コーグいりたの 一年乳(幼・乳) 一年乳(幼・乳) 一年乳(幼・乳) 一年乳(幼・乳) 一年乳(幼・乳) 一年乳(幼・乳) 「カラッカー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18/金 22/火 3 7 3 2 3 7 3 2 3 7 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	げ す豆腐のすまし汁 ン質ののすまし汁 ン質の 対容の である フラダス ープ たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	かりんとう(白)/クロワッサン ぶどうパン/なたね油/マ ヨネーズ(卵質型) /とうも ろこし(治事) /じゅがいん / が生ポーロ/担げせん い/ごんにゃく/すりごま	魔/牛乳 まだら/パルメザンチー ズ/ベーコン/牛乳	度/さやいんげん/きゅうり/ だいこん/玉彦/切りみつば/ すいか 玉穂/帯ピーマン/きゅうり/ キャペツ/にんじん/ブロッコ リー/パレンシアオレンシ	せんべい クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) かりんとう 牛乳(切り、 嬢付せんべい 牛乳(切・乳)
はん 水穏を強い (インフレーク 場け (インフレーク 場け) スマナン (インフレーク 場け) フェンフン (アラウ) 大田 (大田) ファラ (大田) ファラ (大田) で (大田)	(限行物) / ごまけんべい/風砂筒 / けんべい/風砂筒 / けんべい/風砂筒 / がたくり弱いーグノフラッカー/ パンノマ カーズ (物白米) / なたたね時 / かたくりも/三まげりとこま) / 答/ (時日本) / 字 / 写 / 写 / 写 / 写 / 写 / 写 / 写 / 写 / 写	まぐろ価値水剤/木線 豆腐/牛乳/脱離加糖 ヨーグルト/大豆(園屋、 物)/煮干し ひじぎ/油陽げ/鷺苔質 肉モモ(般付ぎ)/牛乳/ あられはんベル/バルメ ザンチーズ 豚モモ(臨身付き)/なる とノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとノうずら卵体系 をとしくする	セロリー/にんじん/玉蓉/アマト水魚(ダイス) / なす/だいスタックで、	大豆といりこのこまがらめ 年乳(幼・乳) けんべい ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18 / 金 22 / 火 3 はかうこう はから ままない からの サロシ 東野町 四 23 / 23 / 23 / 23 / 25 / 25 / 25 / 25 /	げ す豆腐のすまし汁 ン質ののすまし汁 ン質の 対容の である フラダス ープ たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	かりんとう(白)/クロワッサン ぶどうパン/なたね油/マ ヨネーズ(卵質型) /とうも ろこし(治事) /じゅがいん / が生ポーロ/担げせん い/ごんにゃく/すりごま	魔/牛乳 まだら/パルメザンチー ズ/ベーコン/牛乳	度/さやいんげん/きゅうり/ だいこん/玉彦/切りみつば/ すいか 玉穂/帯ピーマン/きゅうり/ キャペツ/にんじん/ブロッコ リー/パレンシアオレンシ	クロワッサン 牛乳 (幼・乳) かりんとう 牛乳 (乳児) 味噌田菜 銀げせんべい
プラレーグ	関ロション・プログランド	ひしき/油舗げ/陶若蘭 肉モモ(原付き)/牛乳/ あられはんべん/パルメ ザンチーズ 豚モモ(臨身付き)/なる と/うずら呼ばれた 訪)/生揚げ/牛乳	干し椎ぼ/にんじん/きゅうり /りょくとうちやレ/玉苑/こ まつな/メロン(知望) しょうが/だけのこ(ゆで)/に んじん/はくさい/チンゲン ツァイ/干し椎ほ/こまつな/ もやし/玉苑/オクラ/バナナ /みかん(生)	せんべい パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー 牛乳 せんべい 果物(治療みかん) 牛乳(幼・乳) ボニコ	金 三ついろの 22 イツ 火 3 関東かつこり 23 関東のコロレ 東京の日 23 関東の日 23 インコンジ こでがった。 インコンジ こうがった。 イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	登 席 のすまし汁 ン 洋風焼き ラダ 野菜スープ	ヨネーズ(卵質型) /とうも ろこし(冷凍) / じゃがいも / 衛生ポーロ/担げせんペ い/こんにゃく/すりごま	ズノベーコン/牛乳	玉穂/海ピーマン/きゅうり/ キャベツ/にんじん/ブロッコ リー/パレンシアオレンジ	かりんとう 牛男(製児) 味噌田楽 銀げせんべい です。 牛男(幼・男)
プラレーグ	/かたくり切り レーク/ごオル レーグ/ファカー/ パン/マッネーズ (傾白米)/なたね坊 /かたくり切/三 まげりごま)/答 /塩せんべい	肉モモ(は付き)/牛乳/ あられはんベル/パルメ ザンチーズ 豚モモ(随身付き)/なる と/うずら卵は水気缶 筋)/生掛け/牛乳	/りょくとうもやレ/玉穂/こまつな/メロン(知望) しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲン ツァイ/干し権官/こまつな/もやレ/玉穂/オクラ/バナナ /みかん(生)	パンせんべい 牛乳 (幼・乳) クラッカー 牛乳 (幼・乳) 埋んべい 果物 (冷凍みかん) 牛乳 (幼・乳)	22 は 23 関連 23 関連 23 関連 23 関連 23 関連 23 関連 25 27 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	洋風焼き ラダ 野菜スープ 	ヨネーズ(卵質型) /とうも ろこし(冷凍) / じゃがいも / 衛生ポーロ/担げせんペ い/こんにゃく/すりごま	ズノベーコン/牛乳	キャペツ/にんじん/フロッコ リー/パレンシアオレンシ	株曽田県 掘げせんべい (日本) 中乳 (幼・乳)
フラクス) (研究) (対象) (対象) (対象) (対象) (対象) (対象) (対象) (対象	パン/マヨネーズ (精白米)/なたね地 /かたくり数/三 ま(ずりごま) / 答 /塩せんべい	豚モモ(随身付き)/なると/うずら卵(水気缶 店) /生間げ/牛乳	もやし/玉葱/オクラ/パナナ /みかん(生) にんじん/エレザサノのんこん	クラッカー 中乳 せんべい 果物(治療みかん) 中乳(幼・乳) ボーロ	火 オレンジ 円葉には 夏野菜グ 一 豆腐と二	んうろう	い/こんにゃく/すりごま	ちりめんじゃこ/蜂苦ぬ 肉モモ(皮ない/牛乳/		牛乳(幼・乳)
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(精白米)/なたね地 /かたくり粉/三 ま(すりごま) /答 /塩せんべい	外共納肉产王/申九1)/	もやし/玉葱/オクラ/パナナ /みかん(生) にんじん/エレザサノのんこん	年乳 せんべい 果物(冷凍みかん) 牛乳(幼・乳) ボーロ	23 選野菜グラ 日内とこ	ん ラタン ダ	水磁穀粒(諸白米)/ご求(いり)/なたね油/無塩パター/対力粉/投豆はるさ	ちりめんしゃこ/興苦婦 肉モモ(皮なし)/牛乳/	こまつな/玉穂/にんじん/な	コーンフレーククッキ-
に得す 水規数位限 なたねか / イスラめん タビオカノ バン ソ ロールパン	(特点火) /三岁晚 /	劉禁祭のエア/中方1 1 /	/みかん(生) にんじん /エレ 梅草 /わんこん	歌=9	一」がデラ	701 I — 7	めノごま物ノクラッカーノ	フロセスチーズ/ボンレ	リップフレーツーグではおける。	みかんジュース
マデッグ デディ なたね油人 イテラめん) グラビオカノ パン プラビス かん パン プラ ロールバン グラ ファック ファック ロールバン 大阪 かん で かん で かん で かん で かん く かかめ か ロック アンリング かん く かかめ かっとうに かん く かかめ かっとうに かん く かん く かん で ファック カム (後げぬ かん く かん (後げぬ かん) かん (んん) かん) (んん) かん (んん) かん) (んん) かん (んん) かん) (んん) ((精白米)/三温酸/ /フライドボテト ん・ひやむぎ(乾)/	発音処内モモ(皮なし) 油扱げ/鮭フレーク/た	にんじん/干し推算/れんこん	23 - 77	101	<i>ጛ</i> ፝ኯ፝ニ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚ヹヿ゚	マーガリン/三温館/コーンフレーク	2	ÿ 1-X	牛乳(切・乳)
が リチンの変り 焼き イン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	/HT++ 4 NOL 1 /800	はこ/乳酸質飲料/牛乳	とんしん/ 〒しば日/ 代んこん /さやえんどう/レタス/ブ ロッコリー/玉穂/レモン/り んご/こまつな/小ねぎ/みか	ジョア お湿さまパン 介全	24 かぼちゃ	事 のそぼろ魚	中壁めん(生)/なたね油(種 まぶし用)/なたね油/三 温能/ごま油/Feせんべい	超若難肉ひき肉/ヨーグ	「西洋かぼちゃ/すいか/えだま	クラッカー とうふの白玉(すんだ。 牛乳(乳児)
の要り焼き 横型 / を / を / を / を / を / を / を / を / を /	/ 雑名かいい/班	アコーシルトはリカリオ	ん、パイン、白桃/メロン	牛乳(幼・乳)	/ ジョア		ノ白玉粉/はちみつ/かた くり粉	THE CER		牛乳(幼・乳)
自来/三編 本福穀を味り) / ごまりのきんびら りんとうに りんとうに りんとうに けん (わかめ) 皿 うどんゆで フルト サラダ ペレノラジ 地 (揚げ地)	ン/マヨネーズ(頃) 乾燥マッシュポテ パター/とうもろ (4-4)/ボーロ/積		にんじん/ほうれんそう/玉穂 /えのきたけんななしめじ/チ ンゲンツァイ/すいか/りんご ロN-ドリュ-1)	せんべい きつねごはん リンゴジュース	25 あんばん	フレンチサラタ	水磁穀粒(精白米) / おおむぎ (神変) / なたね油/マヨ ・オーズ(開賃型) / パン粉(乾 ・センスカロニ/ソーダク	版ひき肉/ウィンナー/ プロセスチーズ/めかじ き/牛乳/ラクトアイス	玉弦/にんじん/干しぶどう/ ミニトマト/きゅうり/みかん 缶切ず 漢: いい/キャベツ/ さやいんげん/ぶどう	せんべい Caウエハース アイスクリーム(ラト州)
キン のさんびら り)/ごま りんとうに	24		0.10 17 1 70	牛乳 (幼・乳)	金 5000	デラ)	ラッカーノウエバーズ		1	牛乳(幼・乳)
ブルーツ・すいか ん(わかめ)皿 うどん(ゆで フルト ヨネーズの サラダ べい/さつ 油(揚げ油	ま油/三窓糖/か	焼きのり(含ざみのり) /油掛げ/牛乳	玉慈ノにんにく(りん遊) / しょうが/ れんこん/ にんじん/ キャベッ/ こまつな/ なす/ グレープフルーツ/ すいか/ りん	ボーロ 手作りジャムサンド 牛乳	26 は それ さつま汁 ハナナ	のそぼろごはん 別のごま酢和え (豚肉・ザヤ芋)	水铝穀粒(精白米)/なたね油 /三理糖/ご求油/ご求(い り)/さつまいも/衛生ポ ーロ/慎容ドーナツ	「広/ひじき/豚モモ(酢)	にんしん/十し性耳/ねさ/だ	クラッカー 焼きドーナツ 牛乳
フルト ヨネーズ(明 サラダ べい/さつ: 油 (揚げ油)			こ/レモン(果汁、生)	牛乳(幼・乳)	± ''		, m.c.			牛乳 (幼・乳)
あめノごま	別異型)/塩せん つまいも/なだね	めノフランクフルトノフ ロセスチーズ/牛乳/か	干し推算/ねぎ/ほうれんそう /にんじん/西洋かぼちゃ/ きゅうり/干しぶどう/メロン (編名)	かりんとう 変り大学等 牛乳(乳児)	28 ごはん お好み焼	き風ポークパーグ と油揚げの煮つけ	水理穀粒(精白米)/パン粉(生)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/ごま油/三温糖/焼き麩(白玉麩)/ピスケッ	まご/あおのり/油掛げ	しん/生ぜんまい(ゆで)/キャ ベツ/きゅうり/ゆかり/玉菇 ノとうがん/こまつひ/メロン	ポーロ 牛乳(乳児) ぶどうヨーグルトパン
Table 25	まいり)			年乳(幼・乳)	月とうがん		ト/薄力粉		(温室)/干しぶどう	牛乳(幼・乳) ドスケット (金粒粉)
焼き クス/かた /なたね油	にくり粉/薄力粉	乾)/早煮昆布/油提げ	にんじん/ごぼう/干し推算/ きょうな/切干しだいこん/玉 弦/こまつな/パナナ	登乳と小豆ようかん するめ 牛乳(乳児)	29 グリーン	野菜のスープ	いっかいも/塩せんべい/	身付き) / いんげんまめ (乾) / 牛乳/ちりめん	レタス/きゅうり/ブロッコ リー/にんにく(りん窓)/にん じん/玉翅/キャベツ/さやえ んどう/ぶどう	中乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉) 牛乳(乳児) じゃことゆかりおにぎり
油揚げの味噌汁 ね油/ピス	スケット/容天/			牛乳(幼・乳)	火				1	牛乳(幼・乳)
サの十 ハル・・・・(額まぶし)	i	豚モモ/あおのり/かに 風味かまぼこ/焼きのり (きざみのり)/あおさ (索干し)/木棉豆腐/牛	にんじん/玉葱/キャベツ/ りょくとうもやし/青ピーマン /ほうれんそう/ミニトマト/	ピスケット ヨーグルト ピスケット		くわ焼き 大根の炒め煮	水電穀粒(精白米) / きび(精白粒) / 三温糖/ なたね油 ノごま(すりごま) / じゅが いも/ソーダクラッカー/	めだい/さつま掛げ/油 揚げ/牛乳/脱脂加糖 ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にんじん/切 ーしだいこん/干し椎茸/さや いんげん/ほうれんそう/りょ くとうもやし/玉莎/にら/バ	せんべい ヨーグルト せんべい
んグット	し用)/なたね油 川	乳/ヨーグルト	48G/ 9N/NE)	牛乳(幼・乳)	水 声楽のご	まれえ の味噌汁	Feせんべい]	レンシアオレンジ	牛乳 (幼・乳)
水褐穀粒(精	レ用)/なたね油 /ごま油/ごま(い せんべい/ピス		しょうが/生ぜんまい(ゆで)/	せんべい かず ティナポリタン	一、 一姓こぼう	こはん	水稲穀粒(精白米)/押変/な	質容質肉モモ(皮ない/	にんじん/しょうが/ごぼう/	クラッカー 学もち
ープ は始/ごま(ろこし)冷凍	レ用)/なたね油 /ごま油/ごま(い せんべい/ピス 精白米)/なたね油 [豚ひき肉/たまご/サラ		牛乳	一 / 小松菜と	かき掛(しそ) 白菜のおろしあえ	もろこし/娘力粉/かりん	/かつお加工品(かつお	さやえんどう/玉葱/えだまめ (ゆで)/しそ嬢/こまつな/は くさい/だいこん/オクラ/グ レープフルーツ	牛乳 (乳児)
グラトノス/	レ用)/なたね油 /ごま油/ごま(い せんべい/ピス 精白米)/なたね油 [ダ竹箱/牛乳/ショル ダーベーコン	こまつな/にんじん/りょくと うもやし/きゅうり/玉苑/ カットわかめ/メロン(遠室) / 毎ピーマン	牛乳 (幼・乳)	木プレープ	きたま汁	1/9780			牛乳(幼・乳) かりんとう

☆今月の7日は「七夕メニュー」です。 昼型のちらし専司に、天の川をイメージしたすまし汁、午後のおやつにも、お園さまのパンが登場する予定です。



※献立は材料の都合 により変更する場

合があります。