

日	(金) 1	(土) 2	(月) 4	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18	
星	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん ブロッコリー塩ゆで フロッキー カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 みそ汁 大根 キャベツ みそ 出汁(昆布・煮干)	焼き鳥丼 とりもも肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん 刻みのり 酢の物 きゅうり 玉ねぎ ごま油 酢 みそ汁 もやし 玉ねぎ みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ミニトマトの そぼろチャブチエ 合ミンチ 春雨 玉ねぎ 人参 ニラ ミニトマト にんにくしょうが 醤油 ごま油 塩 みそ汁 もすく酢 もすく きゅうり みりん みそ たれ スープ オクラ 大根 みりん 醤油 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 赤魚の煮付け 赤魚 醤油 みりん 砂糖 生姜 小松菜 しょうが みりん のり きゅうりと大根のひたひた かぼちゃ みりん 大根 人参 醤油 砂糖 酢 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生巻焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 醤油 みりん かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 大根 醤油 みそ汁 みそ汁 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏もも肉 ピーマン 赤パプリカ 茄子 人参 玉ねぎ 片栗粉 味噌 酢 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 無限キャベツ キャベツ 人参 ごま油 大根 しょうが みそ 塩 みそ汁 もやし 冬瓜 みりん みそ 醤油 だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 鶏干し 小松菜 人参 塩さけ しょうゆ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん ねぎ 人参の含め煮 もやし 人参 大根 醤油 みりん ズッキーニのナムル ズッキーニ 人参 ごま油 大根 しょうが みそ 塩 みそ汁 もやし 冬瓜 みりん みそ 醤油 だし汁(昆布・煮干)	鶏もろろ丼 五分付米 鶏ひき肉 人参 塩さけ しょうゆ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん ねぎ 人参 大根 醤油 みりん みそ汁 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 うすあげ かつお節 アジ みりん ごま油 ねぎ ねばねば和え 豚肉 大根 小松菜 人参 ごぼう みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	混ぜごはん 五分付米 人参 うすあげ かつお節 アジ みりん ごま油 ねぎ 肉うどん うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 人参 わかめ しょうゆ ごま油 みりん 肉うどん うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	混ぜごはん 五分付米 鶏ミンチ 人参 わかめ しょうゆ ごま油 みりん 春雨 人参 酢 オリーブオイル 塩 みそ汁 キャベツ 大根 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 人参 かつお節 しょうゆ みりん 生姜 納豆 人参 醤油 みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 みりん 生姜 納豆 人参 醤油 みそ 出汁(昆布・煮干)	
	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ
星	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 果物 牛乳	さつまいもブリッ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	そのまますいートポ さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 小麦粉 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 果物 牛乳	ライスコロケ 鶏もも 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 塩 パン粉 果物 牛乳	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖 果物 牛乳	パン 強力粉 玉ねぎ 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー バター 果物 牛乳	ドーナツ 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 果物 牛乳	あんこクレープ 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	よりより 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま油 塩 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	焼きおにぎり 五分付米 醤油 人参 ごま油 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳	ぶどうゼリー 寒天 ぶどうジュース 砂糖 果物 牛乳	
日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30	暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、つよい身体づくりをしていきたいと思います！			
星	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 餅 パン粉 塩 ミニトマト カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 スープ チンゲン菜 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	煮魚 五分付米 もち米 小豆 鶏肉のかりん揚げ 鶏肉 片栗粉 キャベツ 人参 大根 枝豆 ごま油 コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 生乳マヨネーズ 砂糖 塩 みそ汁 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆豆腐 合ミンチ 冬瓜 玉ねぎ 鶏肉 人参 ピーマン ソース ケチャップ みりん 醤油 味増 片栗粉 にんにく しょうが おくら 生乳マヨネーズ しょうゆ 酢 かつお節 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの油淋鶏 いわし 片栗粉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 生姜 小松菜 しょうゆ みそ みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 おおか和え キャベツ かつおぶし みそ汁 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のトマトニラだれ 鶏もも肉 人参 ピーマン にら トマト 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれないのさらさ蒸し 人参 かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ じゃがいも カレーウ ケチャップ ソース トマトジュース みりん ひじき ひじき 人参 青のり 味噌マヨ みそ汁 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	夏野菜カレー 五分付米 鶏もも肉 人参 かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース トマトジュース みりん ひじき 人参 青のり 味噌マヨ みそ汁 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 なすの味増煮 なす 味増 人参 人参 なす しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース トマトジュース みりん ひじき 人参 青のり 味噌マヨ みそ汁 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味増 人参 人参 なす しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース トマトジュース みりん ひじき 人参 青のり 味噌マヨ みそ汁 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)	ピピンバサ 五分付米 豚肉 人参 人参 なす しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース トマトジュース みりん ひじき 人参 青のり 味噌マヨ みそ汁 みそ汁 もやし 大根 みりん みそ 出汁(昆布・煮干)				
	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	どら焼き(華あん) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター ベーキングパウダー ココア 砂糖 醤油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	さつまいもクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 果物 牛乳	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	ピザ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ケチャップ ピーマン コーン トマト チーズ 果物 牛乳	鶏煮の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	献のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	流しそうめん 小麦粉 片栗粉 砂糖 果物 牛乳	ミレービスケット 小麦粉 砂糖 人参 ごま油 果物 牛乳				
お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	お	や	つ	
星	わかめそうめん そうめん 鶏ひき肉 わかめ 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)														

暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、つよい身体づくりをしていきたいと思います。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※20日はお誕生日会です。
※今月の果物はりんご・橘類・すいかを使用する予定です。
※12日～15日の間は非常食を使用したメニューになっています。