



7月になりましたね。すっかり夏になりました。  
 プールで遊ぶときに水分をとることを忘れないように  
 しましょうね。  
 夏バテしないように、たくさんの食べ物を食べて暑い夏  
 を楽しく過ごしましょうね。



月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日★冷やしめんの日★	木曜日 3日	金曜日 4日
	白飯120g ◎照りチーズハンバーグ ◎動物高野煮 ◎フロッコリー ◎和風スパゲティー ◎パイン缶 小麦・乳・鶏・豚・大豆	◎ゆでうどん ◎うどん汁 貝 ◎ほうれん草 ◎天かす ◎若鶏から揚げ ◎オレンジ 小麦・乳・大豆・鶏・オレンジ	白飯120g ◎鶏肉カレーマヨ焼き ◎厚焼き玉子 ◎にんじんグラッセ ◎たまねぎとベーコンの塩タレ炒め ◎リンゴ缶 鶏・大豆・卵・小麦・乳・豚 ごま・りんご	ウキウキ思い出保育
7日	8日	9日	10日	11日
白飯120g ◎鶏肉のチーズ焼き ◎肉だんご ◎いんげんソテー ◎中華風春雨炒め ◎オレンジ 鶏・大豆・乳・小麦・豚・ごま オレンジ	白飯120g ◎チキンカツ ◎えびしゅうまい ◎コーンソテー ◎野菜の炒め物 ◎リンゴ缶 小麦・乳・大豆・鶏・卵・えび かに・豚・セラチン・りんご	白飯120g ◎鶏肉味噌焼き ◎コーンコロッケ ◎フロッコリー ◎ツナとマカロニのケチャップ炒め ◎黄桃缶 鶏・大豆・小麦・豚・もも	白飯120g ◎白身魚フライ ◎ミニハンバーグ ◎ポテトコーンソテー ◎ひじき炒め煮 ◎グレープフルーツ 小麦・大豆・乳・鶏・豚	パンの日
14日	15日	16日★お祭りメニューの日★	17日	18日
白飯120g ◎鶏肉の照りマヨ焼 ◎赤ウィンナー ◎にんじんグラッセ ◎いものカレー煮 ◎みかん缶 鶏・小麦・大豆・牛・豚・セラチン 乳・オレンジ	カレーの日 ☆白ご飯持参	白飯120g ◎お好み焼き ◎とんかつソース ◎焼きとり風 ◎ミニポテト ◎塩焼きそば ◎黄桃缶 卵・小麦・大豆・鶏・乳・さけ 豚・もも	留萌神社祭のため お休み	パンの日
21日	22日	23日	24日	25日
海の日	白飯120g ◎若鶏から揚げ ◎動物高野煮 ◎ほうれん草のナムル ◎キャベツと春雨の塩炒め ◎みかん缶 小麦・大豆・鶏・ごま・豚・オレンジ	白飯120g ◎ミニハンバーグ・照り煮タレ ◎カニカマ磯部揚げ ◎小松菜ソテー ◎ウィンナーのソテー ◎オレンジ 小麦・乳・鶏・豚・大豆・卵 えび・かに・牛・セラチン・オレンジ	白飯120g ◎わかめごはん ◎白身魚フライ ◎タルタルソース ◎赤ウィンナー ◎フロッコリー ◎ミートソースうどん ◎リンゴ缶 小麦・大豆・牛・鶏・豚・セラチン りんご	1号認定 夏休み パンの日
28日	29日	30日	31日	
1号認定 夏休み	白飯120g ◎鶏肉ケチャップ焼 ◎赤ウィンナー ◎フロッコリー ◎大豆の煮物 ◎白桃缶 鶏・牛・豚・セラチン・大豆・小麦 もも	白飯120g ◎中華煮込ハンバーグ ◎揚げギョウザ ◎いんげんソテー ◎カレーマヨパスタ ◎黄桃缶 小麦・乳・鶏・豚・ごま・大豆 牛・もも	白飯120g ◎ハムカツ ◎タルタルソース ◎厚焼き玉子 ◎手作りポテトサラダ ◎ウィンナーのソテー(赤ビー、小松菜) ◎オレンジ 小麦・乳・大豆・鶏・豚・卵 牛・セラチン・オレンジ	

★フレア給与栄養量★  
 ●3〜5歳児：エネルギー：390kcal  
 蛋白質：6g〜7.5g  
 脂質：8.4g〜12.7g  
 食塩相当量：1.0g〜1.1g未満

※お米は道産なつほしブレンド米を  
 使用しています。

