



★食育活動予定★		1(木)	2(金)	3(土)			
午前	20日すくすく組ギョーザピザクッキング 23日誕生会 すくどん組 お弁当箱の日 (空っぽのお弁当箱の準備をお願いします) とうもろこしの皮むき 29日わくわく組ゼリークッキング ※随時 ピーマンの種取り、トマトソース作り、きのこほぐしなど 野菜に触れる活動はしていきます♪	このはせんべい お茶	クラッカー ヤクルト	しらすせんべい お茶			
昼食		こっぺぱん ウイナー エビフライ コールスローサラダ ★タガベジスープ 柑橘類	ごはん 赤魚の南部焼き アスパラソテー 呉汁 スイカ	焼肉風丼 オクラともやし和え じゃが芋のみそ汁 パイン缶			
午後		ピーマンふりかけおにぎり 牛乳	★古代米蒸しパン ラムネ 牛乳	バームクーヘン おかき 牛乳			
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
午前	ミニのりせんべい お茶	ミニえびぼんせん お茶	星せんべい お茶	とっとちゃんせんべい お茶	はっぱなせんべい お茶	クラッカー お茶	
昼食	ごはん 柑橘類 夏野菜カレー 塩昆布サラダ トマトとたまごのスープ	ごはん たらのコーンクリームソース 野菜サラダ たぬき汁 パイン缶	冷やし中華 たまごのマヨネーズ焼き ブロッコリーのツナ和え スイカ	発芽玄米ごまごはん さわらの甘酢揚げ 中華きゅうり トマト おくずかけ バナナ	ごはん チキン南蛮 無限ピーマン 小松菜の味噌汁 スイカ	ツナの炊き込みご飯 じゃが芋うま煮 厚揚げのみそ汁 パイン缶	
午後	のり塩フライドポテト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	鮭と天かすおにぎり 牛乳	ポテトクラッカー プチマシュマロ 牛乳	人参クッキー 揚げせんべい R-1	ドーナツ せんべい 牛乳	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
午前			このはせんべい お茶	スティックビスケット お茶	二色せんべい お茶		
昼食			ごはん さばのごま照り焼き ゴーヤチャンプルー 根野菜汁 バナナ	焼そば ブロッコリー 押し麦スープ パイン缶	ごはん 鮭の醤油マヨ焼き なすピーマンみそ炒め 青菜味噌汁 柑橘類	ごはん エビと豆腐のトマト煮 もやしとにらのナムル ワンタンスープ バナナ	塩豚丼 かにかま入りおひたし わかめの味噌汁 パイン缶
午後			小魚スナック ミレービスケット牛乳	マドレーヌ のり巻きあられ 牛乳	ぶどうパン 牛乳	蒸し芋 牛乳	星のパフ 豆花クッキー 牛乳
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
午前	ミニのりせんべい お茶	ミニえびぼんせん お茶	星せんべい お茶	とっとちゃんせんべい お茶	はっぱなせんべい お茶	クラッカー お茶	
昼食	タコライス ブロッコリーのマヨ和え ジュリエンヌスープ バナナ	ごはん たらのトマトソース 五色和え なすのみそ汁 パイン缶	ゆかりごはん スイカ ピーマンの肉詰め 青菜とコーンの和え物 あおさとじゃがいもの味噌汁	食パン シーフードグラタン トマトとキャベツのフレンチサラダ ソパデアホ 柑橘類	鮭わかめごはん とうもろこし 山賊焼き チーズ トマト ほうれん草のおひたし ミニゼリー 以上児:野菜ジュース 未満児:なめこのみそ汁	ハヤシライス 農家のスープ パイン缶	
午後	パイナップルケーキ 星せんべい 牛乳	チーズパン 牛乳	水ようかん きなこせんべい 牛乳	ゆかりおにぎり きゅうり漬け お茶	すいかボンチ 星せんべい ショア	鯛あられ ミレービスケット 牛乳	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
午前	ベジタブルせんべい お茶	すずせんべい お茶	ミレービスケット お茶	しらすせんべい お茶	スティックビスケット お茶	二色せんべい	
昼食	ごはん マーボー豆腐 ちくわ入りおひたし 中華スープ バナナ	ごはん 柑橘類 赤魚の煮つけ スタミナ納豆 くずし豆腐とモロヘイヤ汁	ごはん パイン 豚肉のおろし玉ねぎ焼き きゅうりと笹かまぼこの酢の物 田舎汁 パイン缶	ごはん アジのレモン風味からあげ ★北の都の五色和え みぞれ汁 スイカ	ごはん チンジャオロース たまご焼き オクラとなめこ汁 バナナ	みそすき丼 モロヘイヤ入りおひたし わかめのみそ汁 パイン缶	
午後	ヨーグルト 花せんべい お茶	メロンパン 牛乳	いももち ミルクチップ 牛乳	★あやめゼリー 星せんべい 牛乳	わかめクッキー 芋けんぴ 牛乳	カルテツサブレ きかん棒 牛乳	

栄養価 (月平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	495kcal	20.6g	16.4g	1.4g
以上児	587kcal	25.1g	19.6g	1.7g

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

※毎週月曜日わくすくどんは、噛む力をつけるためにカミカミおやつ (小魚、するめ、昆布、バナナチップなどのかたい食べ物) を食べます。

※午後おやつの下線おやつはわくすくどんのみ食べます。

※柑橘類はその時期の旬の柑橘類の果物を出します。

※★マークは多賀城創建1300年事業 多賀城認可保育所共通メニューです

