



今月の目標
夏野菜を食べよう



きゅうしょくだより

2023年7月
東広島市立
風早保育所



★7日(水)は、誕生会です。ごはんはいりません。箸だけ持ってきてください。

★13(木)のクッキングは、保育所で収穫したじゃがいもや玉ねぎ、ピーマン ナス、トマトを使って、夏野菜カレーを作ります。野菜に触れることで、興味を持ち、苦手な野菜も食べられるようになってほしいと思います。



日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
1	ど	ずっきーにとあすばらのすばげてい ひじきのあえもの ばいんかん	ぼーろ	びすけっと
3	げつ	あつあげとぶたにくのみそいため とまとときゅうりのさっぱりあえ すいか	せんべい	きなこぼーる
4	か	あじのなんばんづけ かぼちゃのもの ばなな	かすてら	ほわいとぼんち
5	すい	ぶたにくのれいしゃぶふう もずくすーぷ みかんかん	ぼーろ	ほっとけーき
6	もく	とりのスパイシーにこみ もやしのごまあえ ばいなっぐる	こーんふれーく	ゆかりおにぎり
7	きん	たんじょうかいおたのしみめにゃー	くっきー	あいすくりーむ
8	ど	ちゅうかどんぶり かふうきゅうり ばなな	びすけっと	せんべい
10	げつ	まめとういんなーのとまるとに やさいのまりね すいか	くらっかーさんど	のりごまくっきー
11	か	さかなのこうそうやき からふるさらだ ばいなっぐる	くっきー	とうふだんご
12	すい	おやこうどん すみそあえ みかんかん	みにぜりー	じゃがいもどーなつ
13	もく	かれーくっきんぐ うみのさらだ ばなな	びすけっと	ふる一つむーす
14	きん	なつやさいのかきあげ すましじる すいか	ぼーろ	ぼっぷこーん
15	ど	とうふちゃんぷるー こーんさらだ ももかん	せんべい	くっきー
18	か	さばのこうみやき みそしる ばなな	びすけっと	いちごぜりー
19	すい	へそどん くれのにくじゃが すいか	あられ	とうもろこしのおにぎり
20	もく	とりにくのたつたあげ つなとこーんのさらだ ばなな	すずかすてら	まかろにあべかわ
21	きん	さかなのごまふりったー ようふうきんぴら ばいなっぐる	くらっかーじゃむ	かるびす どーなつ
22	ど	ぐだくさんみそしる きゅうりのすのもの ばなな	うえはーす	せんべい
24	げつ	すたみなどん いそさらだ すいか	くらっかー	しゃけおにぎり
25	か	さかなのたつたあげ まっかなすーぷ ばいなっぐる	うえはーす	みるくずもち
26	すい	まーぼーなす はわいあんさらだ ばなな	こーんふれーく	こまつなのかっぶけーき
27	もく	びびんば わかめすーぷ みかんかん	びすけっと	いもち
28	きん	いりどり うざく みにぜりー	くらっかーさんど	すいか
29	ど	ひやしちゅうか なすとひきにくのもの みかんかん	くっきー	びすけっと
31	げつ	にくどうふ ませどあんさらだ みかんかん	あられ	ふらいどぼてと

3歳以上児 エネルギー 546kcal
タンパク質 20.6g
3才未満児 エネルギー 518kcal
タンパク質 19.7g