



こんだてひょう



1日(すい) ラウトウユ コッパン		ベーコン たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン トマト パプリカ にんにく コンソメ トマトケチャップ こむぎこ マーガリン パンこうぼ だっしふんにゅう さとう しお (小麦 乳成分 大豆を含みます)
-------------------------	--	--

2日(もく) コロコロさかな しらあえ ミニたまごやき ごはん	 	たら わふうあじ 豆腐 にんじん ほうれんそう こんにやく ごま (小麦 大豆を含みます) たまご(小麦 大豆を含みます)
---	----------	--

3日(きん) ひやしちゅうか スイカ	 	ゆでちゅうかめん きゅうり ハム たまご レタス もやし ひやしちゅうかのたれ(小麦 ごま さば 鶏肉 豚肉を含みます) スイカ
--------------------------	------	--

6日(げつ) すぶた わかめスープ ごはん	 	ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ パイナップル とりがらスープ かたくりこ ケチャップ す わかめ あおねぎ ごま ちゅうかペースト (小麦 乳成分 ごま 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチンを含みます)
--------------------------------	------	--

7日(か) **おたのしみランチ♪**

きょうは「たなばた」ですね！
たなばたに そうめんを食べると、おおきな
びょうきにかからない、といいつたえられている
ようです。きょうのおきゅうしよくでも、そうめん
がはいった おすいもの がでますよ(^o^)
また、デザート もあるよ♪
おたのしみにね☆☆☆

8日(すい) カレーコロケ そえきゃべつ なすのにびたし ごはん	 	じゃがいも にんじん たまねぎ トマトケチャップ カレーこ ゼラチン パンこ (卵 乳成分 小麦 大豆 豚肉を含みます) きゃべつ しおこんぶ なす にんじん かつおぶし わふうあじ
--	----------	---

9日(もく) ごもくあじごはん さつまあげときゃべつのごまあえ たまねぎとおくらのみそしる	 	とりひきにく こんにやく あげ しいたけ ごぼう にんじん きゃべつ さつまあげ ごま わふうあじ たまねぎ おくら わかめ みそ わふうだし
--	------	--

10日(きん) チャプチェ チョレギふうサラダ ごはん	 	はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ なら ぶたにく ごまあぶら やきにくのたれ(小麦 ごま 大豆 りんご もも を含みます) レタス きゅうり にんじん やきのり かいそうミックス チョレギドレッシング (とりがらスープ ごまあぶらを含みます)
--------------------------------------	----------	---

13日(げつ) ぶたどん いりどりおひたし	 	ぶたにく たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが わふうあじ ほうれんそう にんじん かにかま えのきだけ もやし わふうあじ
-----------------------------	----------	---

14日(か) 年長のみ カレーライス マカロニサラダ ミニゼリー	 	ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん カレーこ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 山芋を含みます) マカロニ ハム きゅうり にんじん マヨネーズ(卵 大豆 りんごを含む) 果汁100%ゼリー(もも りんご オレンジ ぶどう) アレルギー成分は含みません
---	----------	--

16日(もく) あげパン やさいのポトフ フルーツ	 	こむぎこ たまご バター パンこうぼ イーストフード(乳 大豆 ゼラチンを含む) きなこ さとう たまねぎ きゃべつ にんじん じゃがいも ほうれんそう コンソメ ウインナー(小麦 乳成分 大豆 鶏肉) バナナ
------------------------------------	--------------	---

なつ や さ い ク イ ズ

Q1 ズッキーニは次のうちどの野菜の仲間でしょう！
① きゅうり ② なす ③ かぼちゃ

Q2 夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう！
① 体を温めてくれる ②水分を多く含む ③ 色が薄い

7・8 がつ

なつやすみ

とうえんぴ！

21日(か) タコライス ちゅうかやさいスープ	 	あいひきにく たまねぎ ケチャップ トマト ウスターソース カレーパウダー パプリカ レタス ベーコン こまつな もやし えのき にんじん ちゅうかペースト (小麦 乳成分 牛肉 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチンを含みます)
-------------------------------	------	--

7月22日(すい) てんしんはん やさいとこんぶのあえもの	 	たまご にんじん しいたけ かに グリーンピース たけのこ でんぷん チキンブイヨン(小麦 大豆 鶏肉 ごまを含みます) もやし きゅうり しおこんぶ わふうだし
-------------------------------------	------	--

7月23日(もく) ひやむぎ かきあげ	 	ひやむぎ きゅうり カニカマ あおねぎ みかん めんつゆ(小麦 大豆を含みます) たまねぎ さつまいも にんじん いんげん あおさのり (小麦 大豆を含みます) ウスターソース
---------------------------	------	--

8月3日(げつ) チキンカレー とうふサラダ ナン	 	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレーこ(乳成分 小麦 大豆 バナナ 鶏肉 豚肉 りんご はちみつ) とうふ きゅうり ハム わかめ あおじドレッシング (小麦 大豆 りんごを含みます) こむぎ だいず
------------------------------------	----------	--

28日(きん) れいしやぶうどん たいわんカステラ	 	うどん ぶたにく きゅうり にんじん レタス かまぼこ わかめ めんつゆ(小麦 大豆を含みます) こむぎこ たまご だいず ぎゅうにゅう さとう しお
---------------------------------	------	---

31日(げつ) パレンシアライス ジャーマンポテト	 	マッシュルーム たまねぎ にんじん とりにく バター スイートコーン サフラン ターメリック カレーこ じゃがいも たまねぎ ベーコン コンソメ チーズ
---------------------------------	------	--

※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がございますのでご了承ください。

変更がある場合は、コドモンでお知らせいたします。

※ 7月の誕生会のおやつは、「白桃フレッシュ」です。アレルギー成分は、ももです。

※ 8月の誕生会のおやつは、「ライチゼリー」です。アレルギー成分は含みません。

※ 7月1日、16日、8月31日に含まれます「コンソメ」の成分は、小麦・乳成分・大豆・鶏肉です。

※ 7月7日のお楽しみランチは、ちらしずし、七夕汁、デザート(七夕ゼリー)です。

ちらし寿司・・・にんじん きゅうり かんぴょう しいたけ たまご すし酢 きざみのり
おぼろでんぶ(魚のすりみ 卵を含みます)

七夕汁・・・たまねぎ にんじん あおねぎ はなふ そうめん わふうだし

デザート・・・七夕ゼリー(アレルギー成分は含みません)

※ 7月10日に含まれます「チョレギドレッシング」の成分は、ごま油、醤油、酢、にんにく、白いりごま、砂糖、塩です。

※ 7月21日タコライスに含まれますカレーパウダーの成分は、小麦 乳成分 落花生 牛肉 大豆 豚肉 りんご はちみつ です。

Q1の答え ③

ズッキーニはウリ科カボチャ属です。
イタリア語で「小さいかぼちゃ」という
意味があります。

Q2の答え ②

夏野菜は水分・カリウムを多く含み
クールダウンしてくれる効果があるので
暑い日は率先して食べましょう！



やさいのなまえ
わかるかな？