7がつのこんだてひょう　2歳　みんなのとっぽこども園

曜日	日付	おやつ	おひる	おやつ
水	1 15	ビスコ 豆乳	冷やし中華　えびと厚揚げのチリソース すいか	わんぱくおにぎり 麦茶
木 水	2 29	ビスケット 豆乳	ごはん　蒸し鶏のごま味噌だれ いろいろ金平　豆腐とねぎの清汁	フルーツコーンフレーク 麦茶
金 月	3 27	クラッカー 豆乳	スパゲティーミートソース　すいか チーズサラダ　青梗菜とえのきのスープ	焼きおにぎり（味噌） 麦茶
土	4 18	白せんべい 麦茶	鶏塩うどん　トマトサラダ ゼリー	チーズスティク 豆乳
月	6	ビスケット 麦茶	三食丼（鮭・そぼろ・豆腐） グリーンサラダ　のっぺい汁　バナナ	ココアロールパン 豆乳
火	7	せんべい 麦茶	七夕そうめん　スティックフライ　温野菜サラダ ぶどうゼリー	わかめごはん 麦茶
水 木	8 23	クラッカー 豆乳	ごはん　キャベツの豚巻き冷しゃぶ　メロン カラフル粉ふき芋　崩し豆腐の清汁	とうもろこし 麦茶
木 水	9 22	ビスケット 豆乳	炊き込みごはん　かき揚げ 胡瓜とささみの酢の物　なめこ汁　すいか	リッツクリームチーズ添え 麦茶
金	10	ビスケット 麦茶	お誕生日会	お楽しみに
土	11 25	白せんべい 豆乳	ビビンバ　ジャーマンポテト 豆腐とねぎのスープ　ゼリー	タルト 豆乳
月 木	13 30	ビスコ 豆乳	チリコンカンドック　ヨーグルト ブロッコリーと海老のサラダ　ポトフ	塩昆布焼きそば 麦茶
火	14 28	ビスケット 麦茶	ごはん　鮭の塩麹焼き　キャベツの塩昆布和え 豚汁　バナナ	とっぽタコス 豆乳
木 金	16 31	クラッカー 豆乳	夏野菜カレー　フルーツサラダ 小松菜とえのきのスープ　ヨーグルト	水ようかん 麦茶
金	17	ビスケット 麦茶	とっぽ祭り	とっぽ祭り
火	21	クラッカー 麦茶	冷やしうどん　ふわふわ焼き　バナナ	ポテトピザ 豆乳
金	24	ビスコ 麦茶	焼き豚丼　オーロラサラダ　もやしのスープ	フルーツ寒 麦茶

園で使用のマヨネーズ竹輪・中華麺・ミックス粉　ウインナー　カニカマ　さつま揚げはすべて鶏卵不使用を使用しています

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。