

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1月	高野豆腐のそぼろ煮, おひたし(キャベツ・人参), みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
2火	ミートボールのトマト煮, みそ汁, バナナ	ごはん	カニパン	お茶
3水	チャーハン風まぜごはん, ツナひじきサラダ, スープ	ごはん	焼じゃが	お茶
4木	じゃがいものそぼろ煮, きゅうりとにんじんのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
5金	じゃがいもとミンチのトマト風味, キャベツのおひたし, みそ汁	ごはん	あじさいゼリー	お茶
6土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
7日				
8月	ツナポテト, ゆかり和え, みそ汁	ごはん	ころころいも	お茶
9火	ポークビーンズ, 磯香サラダ, オレンジ	ごはん	バナナ	お茶
10水	ひじきご飯, おひたし(ほうれん草・もやし・人参) みそ汁	ごはん	コッパンサンド	お茶
11木	三色ごはん, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
12金	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	うどん	お茶
13土	きつねうどん, ヨーグルト和え	めん		
14日				
15月	トマトピラフ風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
16火	豆腐の肉みそがけ, スープ, バナナ	ごはん	メープル蒸しパン	お茶
17水	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	うどん	お茶
18木	ツナと野菜の中華風, おひたし(キャベツ・もやし), 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
19金	お弁当の日		スティックパン	お茶
20土	カレーうどん, オレンジ	めん		
21日				
22月	豚肉と野菜の中華風, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン	お茶
23火	肉じゃが, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ホットケーキ	お茶
24水	豚肉と豆腐の炒めもの, みそ汁, オレンジ	ごはん	ふかし芋	お茶
25木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
26金	ミートボールと野菜のうま煮, ブロッコリー, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶
27土	親子うどん, バナナ	めん		
28日				
29月	ドライカレー風, キャベツときゅうりのサラダ, スープ	ごはん	バナナ	お茶
30火	親子煮, 小松菜のサラダ, すまし汁	ごはん	りんごのコンポート・ゼリー	お茶
1水				

## ちょこっとメモ

5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきました。気温の変化や疲れなどから体調を崩す子どもたちが増えてくる可能性があります。体調管理には十分気を付けましょう。6月中旬には梅雨入りし始め、じめじめとした天気が続きます。子どもたちはお外で遊びたくてうずうずしていると思います。雨が多くなりお部屋での活動が増えますが、怪我や体調管理に気を付けながら今月も楽しんで過ごしてほしいと思います。

## ～夏至(げし)～

6月21日は夏至です。夏至とは太陽と地球の位置関係から、1年で最も昼の時間が長く、夜が短い日です。夏至を過ぎ、梅雨が明けるといよいよ本格的な夏を迎えます。また、6月21日からはじまる約15日間のことも夏至と呼びます。