

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 調整豆乳、カステラ	2 牛乳、塩せんべい	3 牛乳、ウエハース	4 牛乳、白い風船	5 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食		ごはん、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、白身魚の煮つけ、かぼちゃのマリネ、もも缶	ごはん、豆腐と揚げなすのそぼろ煮、にんじんとみかんのサラダ、ペイクド里芋(青のり)	ごはん、みそ汁(もやし・あげ)、さけの酒蒸し(いんげん)、ひじき煮(さつまいも)、パイン缶	ごはん、すまし汁(じゃがいも・えのき)、鶏ささ身のケチャップあん、きゅうりの昆布あえ、すいか	ごはん、豚丼・具、りんご
午後		スキム牛乳、米粉お好み焼き(大豆粉・えび)	スキム牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	スキム牛乳、野菜もち(にんじん)	スキム牛乳、ゆで卵	スキム牛乳、大豆粉のコーンパン
午前	7 牛乳、塩せんべい	8 調整豆乳、カステラ	9 牛乳、塩せんべい	10 牛乳、ウエハース	11 山の日	12 調整豆乳、塩せんべい
昼食	ごはん、さばのそぼろご飯(いんげん)・具、みそ汁(豆腐・わかめ)、野菜の薄あんかけ	ごはん、納豆汁(なす・ねぎ)、豚肉と野菜のごま炒め、はるさめの酢の物(みかん)	ごはん、野菜のスープ煮(鶏)、凍り豆腐のから揚げ、フライドにんじん、バナナ	ごはん、いわしのつみれ鍋(みそ)、野菜のナムル(ごま)、フルーツカクテル(もも)		ごはん、野菜そぼろ丼(納豆)・具、キウイフルーツ
午後	スキム牛乳、米粉ドーナツ・おからバナナ	スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき)	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい	スキム牛乳、米粉蒸しパン・黒糖	牛乳、五平餅	
午前	14 牛乳、塩せんべい	15 調整豆乳、カステラ	16 牛乳、塩せんべい	17 牛乳、ウエハース	18 牛乳、塩せんべい	19 調整豆乳、塩せんべい
昼食	ごはん、カレーライス(夏)・具、ペイクドじゃが、オレンジ	ごはん、みそ汁(キャベツ・にんじん)、さわらとごぼうの煮つけ、おくらの梅和え、バナナ	ごはん、鶏ときのこの汁、炒り豆腐(ツナひじき)、かぼちゃのだし浸し、キウイフルーツ	ごはん、みそ汁(チンゲン菜・さつまいも)、かじきのさっぱり甘酢ソース、もやしのごま塩あえ	ごはん、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、豆腐スープ(とうがん)、豚肉とキャベツのみそ炒め、もも缶・みかん缶	焼きビーフン(豚肉・干しえび)、バナナ
午後	スキム牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	スキム牛乳、厚焼き卵	スキム牛乳、おにぎり(つぶあん)	スキム牛乳、おたのしみカップケーキ	牛乳、まぐろの卵チャーハン	牛乳、おにぎり(昆布)
午前	21 牛乳、塩せんべい	22 調整豆乳、カステラ	23 牛乳、塩せんべい	24 牛乳、ウエハース	25 牛乳、塩せんべい	26 調整豆乳、塩せんべい
昼食	ごはん、厚揚げの中華丼・具、わかめスープ(じゃがいも)、きゅうりのゆかりあえ、りんご	ごはん、みそ汁(だいこん・にんじん)、白身魚の香り蒸し(チンゲン菜)、さつまいも海苔ごま揚げ	ごはん、みそ汁(なす・かぼちゃ)、豆腐ハンバーグ、切干大根としらすの炒り煮、キウイフルーツ	ごはん、みそ汁(豆腐・あげ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	ごはん、コーン汁(とうがん)、レバーの胡麻ソースからめ、ツナ野菜サラダ、パイン缶	ごはん、てりやき野菜炒め、りんご
午後	スキム牛乳、おやつ・おさかなごはん	スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き	スキム牛乳、にんじんおやき	スキム牛乳、豆乳もち	牛乳、厚焼き卵	牛乳、米粉蒸しパン・レーズン
午前	28 牛乳、塩せんべい	29 調整豆乳、カステラ	30 牛乳、塩せんべい	31 牛乳、ウエハース		
昼食	ごはん、みそ汁(さつまいも・わかめ)、肉豆腐、しらすサラダ(にんじん)	ごはん、すまし汁(だいこん・おくら)、さけの香りみそ焼き(ごま)、ほうれんそうのおかか和え、バナナ	ごはん、みそ汁(なす・油揚げ)、コーン焼き、ピーマンのツナあえ(ごま)、なし	ごはん、トマトスープ、鶏のから揚げ(のり)、キャベツのパインサラダ(チンゲン菜)		
午後	スキム牛乳、米粉のみかん蒸しパン	スキム牛乳、厚焼き卵・ツナ	スキム牛乳、菜飯おにぎり(しらす)	スキム牛乳、キャロットゼリー(寒天)、おやつ小魚(ごま)		

.....