

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳、塩せんべい	2	調整豆乳、カステラ	3	牛乳、塩せんべい	4	牛乳、塩せんべい	5	牛乳、白い風船	6	調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、ピーンズライス(夏)・具、わかめスープ(もやし)、きゅうりのゆかりあえ、みかん缶		ごはん、いわしのつみれ鍋(みそ)、おくらとキャベツの和え物、バナナ		ごはん、豚汁、凍り豆腐のから揚げ、フライドにんじん(いんげん)、パイ		ごはん、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、肉じゃが(豚肉)、きゅうりの酢の物(ちくわ)、オレンジ		ごはん、セタライス・具、豆乳スープ、カリカリきゅうり、すいか		ピーン五目(えび)、フルーツカクテル	
午後	スキム牛乳、おにぎり(さけわかめ・ごま)		スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き		スキム牛乳、米粉蒸しパン・和風やさい		スキム牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)		スキム牛乳、厚焼き卵・ツナ		スキム牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	
午前	8	牛乳、塩せんべい	9	調整豆乳、カステラ	10	牛乳、塩せんべい	11	牛乳、塩せんべい	12	牛乳、白い風船	13	調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、焼きさわらのもやしあんかけ、キャベツのフルーツサラダ(もも)		ごはん、みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、メロン		ごはん、すまし汁(だいこん・わかめ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、バイクド里芋(青のり)、みかん缶		ごはん、みそ汁(もやし・あげ)、あじの塩焼き、かぼちゃのマリネ、バナナ		ごはん、みそ汁(じゃが芋・なす)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、ピーマンのツナあえ(ごま)、パイ		ごはん、カレー風味のトマトライス・具、オレンジ	
午後	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、トマトゼリー		スキム牛乳、おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)		スキム牛乳、野菜もち(にんじん)		スキム牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)		スキム牛乳、ゆで卵のミートソースかけ		スキム牛乳、米粉蒸しパン・レーズン	
午前	15	海の日	16	調整豆乳、カステラ	17	牛乳、塩せんべい	18	牛乳、塩せんべい	19	牛乳、白い風船	20	調整豆乳、プレーンビスケット
昼食			ごはん、厚揚げの中華丼(夏)・具、わかめスープ、おクラの梅和え、すいか		ごはん、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、パイ		ごはん、みそ汁(かぼちゃ・こまつな)、コーン焼き、揚げなす、にんじんとみかんのサラダ		ごはん、豆腐すまし汁(わかめ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、トマト、バナナ		ごはん、野菜そぼろ丼(納豆)・具、パイ缶	
午後	スキム牛乳、ゆで卵		スキム牛乳、おやつ・おさかなごはん		スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい		スキム牛乳、厚焼き卵		スキム牛乳、おにぎり(昆布)			
午前	22	牛乳、塩せんべい	23	調整豆乳、カステラ	24	牛乳、塩せんべい	25	牛乳、塩せんべい	26	牛乳、白い風船	27	調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、さばのそぼろご飯(いんげん)・具、すまし汁(じゃがいも・あげ)、キャベツのおかか和え、みかん缶		ごはん、みそ汁(だいこん・えのき)、炒り豆腐(ひじき)、さつま芋のしモン煮、すいか		ごはん、コーンスープ(とうがん・豆乳)、豚肉と野菜のカレー炒め、きゅうりのピクルス、メロン		ごはん、みそ汁(たまねぎ・あげ)、かじきの煮つけと焼き野菜、みかん・パイ		ごはん、トマトスープ、パンパンジー(にんじん・ごま)、バイクドじゃが、バナナ		ごはん、豚丼・具、キウイフルーツ	
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・小豆		スキム牛乳、おやつ・チャーハン(豚肉)		スキム牛乳、菜飯おにぎり(しらす)		スキム牛乳、カットケーキ		スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き		スキム牛乳、おやつ・うまみ豆ごはん	
午前	29	牛乳、塩せんべい	30	調整豆乳、カステラ	31	牛乳、塩せんべい						
昼食	ごはん、焼きもちご飯・具、豆腐すまし汁(ほうれんそう)、鶏しバーのケチャップあえ、いんげんのごま和え(キャベツ)、オレンジ		ごはん、中華スープ(じゃがいも・おくら)、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりと人参の昆布あえ、すいか		ごはん、納豆汁(もやし・にんじん)、さわらのごま焼き、かぼちゃの和風あん、メロン							
午後	スキム牛乳、米粉肉まん		スキム牛乳、卵ロールサンド		スキム牛乳、米粉お好み焼き(大豆粉・えび)							