

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	31	☆七夕の行事食☆				1	
昼食	あわご飯 みそ汁(白菜,さつまい) 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ さかなっこ味付け	七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理が そうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。 また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。 そうめんは食欲のない日におすすめですが、食べるときは麺だけでなく、 卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。				麦ごはん みそ汁(厚揚げ,ねぎ) チンジャオロース おくらのおかか和え ブルーネ	
午後	酪農牛乳 あげパン(ココア)					酪農牛乳 かりんとう	
	3	4	5	6	7	8	
昼食	スパゲティーミートソース コーンスープ トマトサラダ りんご	麦ごはん すまし汁(ツメ, 絹ごし) 鮭のゴマ味噌焼き 切り干し大根炒め パイン缶	ゆかりご飯 チムシンジ 挽きわり納豆 ゴーヤちゃんぷるー オレンジ	麦ごはん すまし汁(コマツ, えのき) マーボー豆腐 春雨のサラダ バナナ	ゆかりご飯 きらきらスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 七夕ゼリー	あわご飯 みそ汁(なす) チキンアップルソース 野菜炒め さかなっこ味付け	
午後	酪農牛乳 じゃこトースト	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 人参クッキー	酪農牛乳 ジャムパン(ブルーベリー)	冷やしそうめん	酪農牛乳 スコーン	
	10	11	12	13	14	15	
昼食	あわご飯 みそ汁(キャベツ, 豆腐) 鶏のからあげ クーフィリチー ブルーネ	焼きそば みそ汁(冬瓜, ネギ) さつまいもの甘辛煮 りんご	お弁当の日		麦ごはん みそ汁(ツメ, 麩) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ, ピーマン) すいか	麦ごはん スタミナカレー フルーツサラダ	麦ごはん 中華丼 みそ汁(しらす, 竹輪) なます ベビーチーズ
午後	酪農牛乳 豆乳くずもち	酪農牛乳 サターアングギー	野菜ジュースA&C チーズ蒸しパン	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 ピザトースト	酪農牛乳 黒糖カステラ	
	17	18	19	20	21	22	
昼食		ゆかりご飯 みそ汁(大根, 油揚げ) 魚のオランダ揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) パイン缶	お弁当の日		麦ごはん もずく丼 すまし汁(絹ごし, コマツ) 胡瓜とみかんの和え物 さかなっこ味付け	ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	
午後		酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 マシュマロフレーク	ほうじ茶 味噌おにぎり		
	24	25	26	27	28	29	
昼食	麦ごはん みそ汁(しらす, トマト, かつ) きびなごのから揚げ テークニーリチー オレンジ	タコライス みそ汁(冬瓜・油揚げ) 粉ふき芋 すいか	麦ごはん みそ汁(コマツ, しめじ) 肉じゃが キャベツのゴマ和え ベビーチーズ	麦ごはん みそ汁(キャベツ, 油揚げ) サバのカレー焼 赤瓜の煮付 りんご	沖縄そば(三枚肉) 煮豆 バナナ	あわご飯 みそ汁(白菜, しめじ) 豚肉のしょうが焼 キャベツサラダ さかなっこ味付け	
午後	酪農牛乳 ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 もちもちドーナツ	豆乳 ちんすこう	酪農牛乳 ホットドッグ	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	酪農牛乳 はちやくみ	