

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	あわご飯 豚汁 サバのカレー焼 いんげんソテー ブルー	スパゲティーミートソース すまし汁(コマツ,絹ごし) コールスローサラダ バナナ	麦ごはん みそ汁(キャベツ,油揚げ) 魚のオランダ揚げ パイパイリチー パイン缶	麦ごはん コーンスープ マーボー豆腐 トマトサラダ りんご	ゆかりご飯 きらきらスープ チーズハンバーグ ポテトサラダ ヨーグルト	麦ごはん チキン照り焼き丼 みそ汁(厚揚げ,ネギ) 白菜の和え物 ミニゼリー
午後	酪農牛乳 豆乳くずもち	酪農牛乳 ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 人参クッキー	酪農牛乳 黒棒	野菜ジュースA&C 冷やしそうめん	酪農牛乳 はちやぐみ
	8	9	10	11	12	13
昼食	あわご飯 なすのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのゴマ和え ブルー	麦ごはん みそ汁(厚揚げ,わか) サバの香味焼 野菜炒め(青菜) バナナ	お弁当	麦ごはん すまし汁(コマツ,麩) 鮭のゴマ味噌焼き 切り干し大根炒め すいか	麦ごはん カレーライス(根菜) フルーツサラダ	すきやき丼 みそ汁(コマツ,麩) きゅうりとわかめの和え物 ベビーチーズ
午後	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 ちんすこう	酪農牛乳 若夏ケーキ	酪農牛乳 スコーン(ほうれん草)	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 かりんとう
	15	16	17	18	19	20
昼食		麦ごはん みそ汁(チガク,サイ,絹ごし) チキンのケチャップ煮 初入り麩炒め オレンジ	お弁当	麦ごはん みそ汁(コマツ,エノ) 松風焼き フロッコリーソテー りんご	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 あげパン(きな粉)	酪農牛乳 お誕生日ケーキ	酪農牛乳 ドライカレーサンド	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	
	22	23	24	25	26	27
昼食	あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが なます バナナ	麦ごはん みそ汁(キャベツ,じゃが芋) ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パイン缶	麦ごはん みそ汁(チガク,サイ,麩) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃの含煮 オレンジ	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ,油揚げ) 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ りんご	沖縄そば(野菜) 煮豆 バナナ	麦ごはん 中華丼 みそ汁(麩,わか) 大根の甘酢和え ベビーチーズ
午後	酪農牛乳 もちもちドーナツ	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	酪農牛乳 チーズ蒸しパン	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 ピザトースト	酪農牛乳 かりんとう
	29	30	31	☆七夕の行事食☆ 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。		
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ タマナーチャンプルー バナナ	麦ごはん すまし汁(大根,わかめ) さばのみそ煮 野菜炒め パイン缶	タコライス みそ汁(チガク,サイ) 粉ふき芋 バナナ			
午後	酪農牛乳 サターアングギー	酪農牛乳 ジャムパン(ブルーベリー)	酪農牛乳 マシュマロフレーク			