

日	曜	主食	副食	フルーツ	9時おやつ	3時おやつ
1	火	白ご飯	鯖の生姜焼き・ささみの五目和え ベジタブルスープ	すいか	牛乳 衛生ボーロ	★パイン蒸しパン ミルク
2	水	アスパラ納豆 ご飯	五目卵焼き・胡瓜の昆布和え 豆腐のすまし汁	バナナ	// マンナ	★ガーリックトースト ミルク
3	木	白ご飯	鮭の南蛮漬け・じゃが芋の唐揚げ もやしの味噌汁	みかん缶	// ヨーグルト	★豆乳わらびもち ミルク
4	金	白ご飯	なすの味噌炒め・スパサラ 麩のすまし汁	キウイ	// 湯豆腐	★七夕ゼリー とうもろこし
5	土		肉うどん・キャベツとツナの和え物		// お菓子	★ふりかけおにぎり
7	月	おにぎり	セタそうめん・ナゲット スティック野菜・わかめスープ	メロン	牛乳 ハイハイ	ブッセ 牛乳
8	火	白ご飯	豆腐ハンバーグ・チャブチェ 南瓜の味噌汁	バナナ	// ジャムパン	★りんごヨーグルトドリンク ★ココアちんすこう
9	水	白ご飯	魚のフライ・納豆サラダ トマトと卵のスープ	オレンジ	// コーンフレーク	★ふうせん揚げ ミルク
10	木	白ご飯	夏野菜カレー ひじきのCa・Fe和え	すいか	// バナナ	★チーズお好み焼き ミルク
11	金	白ご飯	鯖の塩焼き・胡瓜とじゃこの酢の物 五目味噌汁	キウイ	// ウエハース	★カスタードプリン せんべい
12	土	やきそば・チンゲン菜のスープ			// お菓子	★鮭おにぎり
14	月	白ご飯	サマーシチュー 鮭のごま照り焼き	メロン	牛乳 ビスコ	★フルーツヨーグルト
15	火	白ご飯	鶏の味噌マヨ焼き・春雨サラダ ポトフスープ	みかん缶	// 魚肉ソーセージ	★塩クッキー ミルク
16	水	白ご飯	ミートオムレツ・いりこの佃煮 豚汁	キウイ	// バナナ	★大福蒸しパン ミルク
17	木	白ご飯	麻婆豆腐・マヨナムル 小松菜スープ	すいか	// フルーチェ	★きなこマカロニ ミルク
18	金	青のり納豆 ご飯	すりみ天・南瓜の白和え きのこの味噌汁	バナナ	// カルシウムせん	★ジャムパン ミルク
19	土		ジャージャー麺・とり団子スープ		// お菓子	★海苔巻きおにぎり
22	火	ふりかけご飯	ししゃもフライ・胡瓜のナムル 中華スープ	オレンジ	牛乳 バナナ	★飲むヨーグルト ★クリームサンド
23	水	ごま納豆ご飯	カレー肉じゃが・夏野菜サラダ なめこの味噌汁	メロン	// シュガートースト	★スイカポンチ
24	木	白ご飯	魚の味噌煮・高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	バナナ	// ヨーグルト	★ためきおにぎり チーズ
25	金	白ご飯	茄子とトマトのグラタン ひじきご飯の具・コンソメスープ	すいか	// コーンフレーク	★冷やし中華 ミルク
26	土	ナポリタン・わんたんスープ			// お菓子	★わかめおにぎり
28	月	白ご飯	ハヤシシチュー オニオンサラダ	キウイ	牛乳 せんべい	★ヨーグルトムース みかん缶
29	火	白ご飯	鮭の西京焼き・花かつお和え 鶏ガラスープ	メロン	// バナナ	★ウインナーロール ミルク
30	水	ネギ納豆ご飯	ツナ入り卵焼き・カレー金平 玉ねぎの味噌汁	オレンジ	// ゼリー	★スナック麩 ミルク
31	木	白ご飯	豚の生姜炒め・ひじきの和風サラダ 卵豆腐のすまし汁	バナナ	// チーズ	★利休もち ミルク

★は手作りおやつです。

青字は新メニューです。**赤字**は誕生会です。

緑字はきりん組クッキングです。エプロンと三角巾を持ってきてください。