



日付		曜		午前おやつ	午 前 食	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
7	21	月		①ビスケット	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③さんまの蒲焼き ④千草和え ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②いんげんのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉 牛乳 きなこ	さんま・牛乳 油揚げ バター	なめこ・みつば ほうれん草 キャベツ
8		火		①牛乳	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤季節のフルーツ	①フルーツサンド ②麩のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	豚肉・卵 牛乳	わかめ・長ねぎ 小松菜・もやし コーン・人参
9	23	水		①クラッカー	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④コーンのサラダ ⑤フルーツ	①黒糖蒸しパン ②小松菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 牛乳	鶏肉 牛乳	まいたけ・しめじ えのき・人参・胡瓜 玉葱・白菜・長ねぎ コーン
10	24	木		⑥ぶどうジュース	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①じゃこチャーハン ②じゃが芋みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 マカロニ エッグケア	油揚げ・豚肉 じゃこ 牛乳 ベーコン	大根・もやし 人参・玉葱 胡瓜・キャベツ
11	25	金		①マンナ	①ゆかりご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉葱) ③肉じゃが ④胡麻和え ⑤フルーツ	①フルーチェ ②キャベツスープ ⑥オレンジジュース ⑤フルーツ	米 じゃが芋 牛乳	豚肉 牛乳	チングン菜・玉葱 人参・キャベツ ゆかり ほうれん草
運動会	26	土		⑥クラッcker	①和風スパゲティ ②スープ(かぶ・ベーコン) ④ブロッコリー・サラダ ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉葱のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	スパゲティ 米 ごま	豚肉 ベーコン	ブロッコリー・玉葱 胡瓜・人参 えのき・しめじ かぶ
	28	月		①ビスケット	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③鯖の竜田揚げ ④胡麻マヨ和え ⑤フルーツ	①セサミトースト ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 食パン ごま・マーガリン	鯖 ちくわ 牛乳	大根・あさつき キャベツ・胡瓜 人参
1	15	火		⑥牛乳	①けんちんうどん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・うどん もち米 じゃが芋 つきこん	鶏もも肉 豆腐 牛乳	大根・人参・山菜 山菜・しめじ ピーマン・玉葱
2	16/30	水		①牛乳	①麻婆豆腐丼 ②清汁(春雨・みつば) ④青菜の和え物 ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②チングン菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 春雨 スパゲティ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	小松菜・人参 みつば・もやし ピーマン・玉葱
3	31	木		⑥ヨーグルト	①ぶどうパン ②ボトフ ③鶏のパン粉焼き 31日南瓜コロッケ ④ゆでブロッコリー 31日ブロッコリーソテー ⑤フルーツ	①梅おにぎり ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	ぶどうパン・米 パン粉 じゃが芋 31日 ベーコン・豚肉	鶏肉・牛乳 ウィンナー 31日 南瓜・キャベツ	梅干・玉葱・人参 ブロッコリー・かぶ 31日 南瓜・キャベツ
4	18	金		①マンナ	①米飯 ②みそ汁(キャベツ・もやし) ③アジフライ ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①じゃが芋餅 ②ほうれん草スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 エッグケア じゃが芋	アジ 牛乳	キャベツ・もやし ひじき・人参 南瓜
5	19	土		①クラッcker	①塩らーめん ③さつま芋と鶏肉の煮物 ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ②もやしスープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	中華麵・米 じゃが芋 さつま芋	豚肉 鶏肉 油揚げ	キャベツ・人参 もやし にら・長ねぎ

★誕生日会★

17		木	⑥ビスケット	①栗ごはん ②清汁(花穂・みつば) ③唐揚げごま風味 ④キャベツの和え物 ⑥フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ケーキ 麩 ごま 栗	鶏肉	みつば キャベツ・もやし 胡瓜・人参
----	--	---	--------	---	----------------------	-----------------------	----	--------------------------

★芋煮クッキング★

29		火	⑥牛乳	①芋煮うどん ④海草サラダ ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん こんにゃく	豚肉 牛乳 豆腐	里芋・白菜・人参 大根・しめじ・椎茸 キャベツ・胡瓜 わかめ・ひじき
----	--	---	-----	---------------------------	-------------------------------------	--------------	----------------	---

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。