

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ピザ風卵焼き 切干大根炒め 味噌汁 レタス ご飯 果物	鶏レバーの味噌煮 もやしのナムル 玄米入りご飯 果物	わんぱくボール 切昆布の当座煮 ご飯 トマト	豚肉のマーマレード焼 ひじきの華風和え レタス 玄米入りご飯 果物	茄子入り麻婆豆腐 南瓜サラダ 紫黒米入りご飯 果物	高菜ご飯 すまし汁 果物
菓子 ココアビスコッティ	果物 菓子・チーズ	菓子 バナナケーキ	果物 メルティフレーク	菓子 セタソーメン	果物 菓子パン
9	10	11	12	13	14
チリコンカン 三色ピーマン のジャコ和え ご飯 果物	炒り豆腐 ベーコンと野菜 の炒め物 ししゃも 玄米入りご飯 果物	魚の香草 パン粉焼き 南瓜のソテー 胡瓜とトマトの スタミナ漬け ご飯 果物	卵の中華あんかけ ねばねば和え 味噌汁 玄米入りご飯 果物	冷しゃぶ 野菜添え 南瓜と切昆布 の煮物 紫黒米入りご飯 果物	お弁当日
菓子 チーズ入りおにぎり	果物 キャロットゼリー	菓子 牛乳もち	果物 黄粉クリームパン	菓子 餡バターケーキ	果物
16	17	18	19	20	21
海の日	牛肉のスタミナ 炒め マカロニサラダ ご飯 トマト	高野豆腐の卵とじ ワカメのレモン 醤油和え 金時豆の甘煮 玄米入りご飯 果物	魚のラトウーユ ソース 竹輪とひじきの マヨネーズ和え 味噌汁 ご飯 果物	ワカメチャンプル ツナとキャベツ のお浸し 紫黒米入りご飯 果物	ビビンバ 中華スープ 果物
	菓子 南瓜団子	果物 フルーツヨーグルト	菓子 トマトの蒸しパン	果物 シリアルクッキー	菓子 枝豆・菓子
23	24	25	26	27	28
鶏天 ウィンナー 春雨の酢の物 レタス ご飯 ミニトマト	夏野菜カレー トマトとレタス のサラダ 玄米入りご飯 果物	大豆入りひじき の油炒め ジャーマンポテト ご飯 果物	すき焼き卵 オクラの和え物 かえり 玄米入りご飯 果物	魚のネギ味噌焼 枝豆入り ポテトサラダ 人参の甘煮 ワカメスープ 紫黒米入りご飯 果物	冷麺 果物
菓子 とうもろこし	果物 チーズ饅頭	菓子 ブドウゼリー	果物 黒ゴマラスク	菓子 フルーツ白玉	果物 ゆでじゃが
30	31				
お誕生日会	魚の南蛮漬け 厚揚げと コンニャクの煮物 玄米入りご飯 果物				
菓子 お楽しみおやつ	果物 梅じゃこおにぎり				
<p>3時のおやつには、牛乳がつきます。 都合により献立変更の場合があります。</p>					