

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	クラッカー 保育乳	2	ドライブルーン 保育乳	3	クラッカー 保育乳	4	ベビーチーズ 保育乳	5	ドライブルーン 保育乳	6	クラッカー 保育乳
昼食	ミートスパゲティー 付け合わせ(きゅうり) ベジタブルスープ		ご飯(胚芽米) チキンの照り焼き 付け合わせ(トマト) へちまの味噌汁		ご飯(胚芽米) さばの塩焼き パパイヤ炒め みそ汁(小松菜・油揚げ)		夏野菜カレー 砂肝ときゅうりの和え物		七夕混ぜご飯(鮭) 短冊サラダ そうめん汁 		焼きそば 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ(いも・わかめ)	
午後	とりそぼろのおにぎり 保育乳		黒糖くずもち りんご/保育乳		シナモンフレンチトースト 保育乳		ゆでとうもろこし 保育乳		アイスクリーム バナナ/保育乳		菜飯おにぎり 保育乳	
午前	8	クラッカー 保育乳	9	ドライブルーン 保育乳	10	ベビーチーズ 保育乳	11	クラッカー 保育乳	12	ドライブルーン 保育乳	13	クラッカー 保育乳
昼食	ご飯(胚芽米) 野菜たっぷり夏マーボー 中華スープ(えのき・わかめ) 付け合わせ(きゅうり)		クファージュシー モーウイの梅和え 魚汁		ロールパン ハニースパイシーチキン 豆ツナマヨサラダ クリームスープ		ご飯(胚芽米) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃと小松菜の炒め物 アーサ汁		ご飯(胚芽米) レバーと芋の甘辛ソースがらめ ひじきサラダ みそ汁(ほうれん草・厚揚げ)		肉うどん ポテトサラダ	
午後	野菜ブリッツ みかん/保育乳		きなこスコーン 保育乳		たぬきおにぎり 保育乳		焼きいも 保育乳		黒ごまプリン バナナ/保育乳		ゆかりおにぎり 保育乳	
午前	15		16	ドライブルーン 保育乳	17	ベビーチーズ 保育乳	18	クラッカー 保育乳	19	ドライブルーン 保育乳	20	クラッカー 保育乳
昼食	海の日 		鶏そぼろ3色丼 付け合わせ(きゅうり) すまし汁(冬瓜・きのこ)		ご飯(胚芽米) さけのみそヨ焼き 野菜炒め ゆし豆腐		小豆ご飯 炒り豆腐(ツナ・ひじき) 豚汁		ご飯(胚芽米) 鶏肉のトマト煮 コーンスープ		ドライカレーライス 野菜のゴマサラダ	
午後			枝豆カップケーキ みかん/保育乳		サーターアンドギー 保育乳		スイートポテト りんご/ジョア(プレーン)		チヂミ バナナ/保育乳		にんじんカップケーキ 保育乳	
午前	22	クラッカー 保育乳	23	ドライブルーン 保育乳	24	ベビーチーズ 保育乳	25	クラッカー 保育乳	26	ドライブルーン 保育乳	27	クラッカー 保育乳
昼食	もずく丼 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(豆腐・冬瓜)		ご飯(胚芽米) 青椒肉絲 付け合わせ(きゅうり) 春雨スープ		沖縄そば 筑前煮		ご飯(胚芽米) チキンフレイク焼き 茹でブロッコリー トマトスープ		ご飯(胚芽米) 魚天ぷら ゴーヤーチャンプルー みそ汁(えのき)		タコライス 付け合わせ(きゅうり) わかめと卵スープ	
午後	シリアルバー すいか/豆乳		ココアトースト 保育乳		にんじんおにぎり 保育乳		厚揚げの煮付け りんご/保育乳		シークワサーゼリー バナナ/保育乳		ふかし芋 保育乳	
午前	29	クラッカー 保育乳	30	ドライブルーン 保育乳	31	ベビーチーズ 保育乳	とうもろこし、すいかなど夏の食材が出てきます 「旬」の食材を食べるメリットについて 1.おいしい 2.栄養価が高い 3.価格が安い 野菜や果物は自然環境の中で生きていくための 成分を持っているため季節ごとに必要な栄養を とることができます。とうもろこしは ビタミンB1の疲労回復、すいかはビタミンC、 リコピンなどの美容効果が期待されます。 					
昼食	ピピン丼 付け合わせ(きゅうり) なめこみそ汁		ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ		ご飯(胚芽米) 豚肉の甘辛焼き 野菜炒め みそ汁(油揚げ・わかめ)							
午後	黒糖アガラサー みかん/保育乳		わかめおにぎり 保育乳		パンケーキ 保育乳							