

						1(金)	2(土)
午前						牛乳	牛乳
昼食						御飯、キャベツのハンバーグ、もやしと青菜の塩ごま和え、みそ汁（切干しだいこん・かぼちゃ）	御飯、豚肉の野菜炒め、オニオンスープ、オレンジ
午後						牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）	牛乳、おにぎり（ごましお）
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、厚揚げの中華風煮、みそ汁（なす・えのき）、パナナ	御飯、さわらとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ（おから・干しぶどう）、みそ汁（もやし・わかめ）	御飯、豆乳コーン鍋（キャベツ）、さつま芋の煮物（昆布）	ひやむぎ、星型人参の甘煮、キラキラスープ	御飯、ピーマンの細切り炒め、みそ汁（豆腐・あげ）、オレンジ	三色どんぶり、きのこのスープ、もも缶
午後		牛乳、おにぎり（牛しぐれ）	牛乳、おにぎり（じゃこおかか）	牛乳、油揚げと野菜の混ぜおにぎり	牛乳、ココア蒸しパン（誕生会用）	牛乳、おにぎり（昆布・ごま）	牛乳、おにぎり（焼き）
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、鶏のから揚げケチャップあえ、青梗菜とハムの中華サラダ、豆腐すまし汁（こまつな）	御飯、白身魚と野菜のふわふわハンバーグ、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、もすく汁	御飯、豆腐と揚げなすのそぼろ煮、にんじんとみかんのサラダ、すまし汁（じゃが芋・わかめ）	ひじきごはん（鶏肉）、夏野菜スープ、オレンジ	御飯、鶏ささみのにんじんドレッシング、とうがんのスープ（豆腐・わかめ）	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、すまし汁（こまつな・にんじん）
午後		牛乳、おにぎり（塩こんぶ）	牛乳、おにぎり（さつまいもご飯）	牛乳、おさかなごはん	牛乳、おにぎり（ごましお）	牛乳、おにぎり（ひじき）	牛乳、おにぎり（時雨）
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		海の日	御飯、白身魚の野菜蒸し、豆乳汁	御飯、厚揚げの炒め物、みそ汁（もやし・かぼちゃ）	御飯、いわしの利休焼き（ごま）、おくらの梅和え、豆腐とわかめのみそ汁、みかん缶	御飯、鶏むね肉のふっくら焼き、野菜のトマト煮、はるさめスープ（チンゲン菜・ごま）	御飯、ポトフ、マカロニサラダ
午後			牛乳、おにぎり（梅ちり）	牛乳、カレーチャーハン	牛乳、おにぎり（とりそぼろ）	牛乳、おにぎり（ピーンズ）	牛乳、おにぎり（おかか）
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、大豆入りキーマカレー、切干大根のサラダ（しらす干し）	御飯、白身魚のフリット（カレー味）、おくらとキャベツの和え物、とうがん汁（豆腐）	てりやき野菜丼、白和え（ほうれん草・にんじん）、オニオンスープ	御飯、白身魚の磯辺焼き、じゃが芋きんぴら（ごま）、五目みそ汁（なす）	御飯、レバーのてり煮、キャベツとわかめの中華和え、みそ汁（なす・玉ねぎ）	御飯、鶏肉のハワイアン煮、ポイルキャベツ、みそ汁（だいこん・あげ）
午後		牛乳、おにぎり（牛しぐれ）	牛乳、ピビンバ風混ぜ込みご飯	牛乳、焼きもちこしおにぎり	牛乳、冷やしぜんざい	牛乳、おにぎり（梅ちり）	牛乳、手作りわかめおにぎり
	31(日)						
午前							
昼食							
午後							