

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	♡もずく♡ 一年中店頭で見ることが出来ますが、旬は4~6月。この旬の時期にぜひご家庭で生もずくを味わってください。酢で和えた「もずく酢」の他に、天ぷらや汁物、もずく丼等もおすすです。もずく丼のレシピはクックパッドに載せていますので是非参考にしてください。  					1	
昼食						チャーハン ワカメスープ 付け合わせ(トマト・きゅうり)	
午後						ホットドック 保育乳 果物	
午前	3 クラッカー	4 りんご	5 ドライプルーン	6 バナナ	7 型抜きチーズ	8	
昼食	ご飯(胚芽米) 魚天ぷら じゃがベー もずくの味噌汁	ご飯(胚芽米) 厚揚げの炒め物 はるさめサラダ 味噌汁(アーサ)	ご飯(胚芽米) ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スパサラ	ご飯(胚芽米) 青椒肉絲 中華スープ 付け合わせ(トマト)	胚芽パン 鮭のパン粉焼き きのこのクリームシチュー 付け合わせ(きゅうり・トマト)	きのこスパゲッティ 野菜のミルクスープ 付け合わせ(トマト)	
午後	かぼちゃのオープン焼き キウイ/保育乳	玄米シリアルバー りんご/保育乳	ゆでとうもろこし/保育乳 みかん/★おやつ昆布	りんごの包揚げ すいか/保育乳	たぬきおにぎり みかん/保育乳	にんじんホットケーキ バナナ/保育乳	
午前	10 クラッカー	11 バナナ	12 ドライプルーン	13 みかん	14 型抜きチーズ	15	
昼食	ご飯(胚芽米) 魚の南蛮漬け 味噌汁	ご飯(胚芽米) 茄子味噌炒め レタススープ 蒸し枝豆	沖縄そば 五目煮 付け合わせ(きゅうり)	ご飯(胚芽米) 肉じゃが みそ汁(油揚げ) もやし塩昆布和え	ご飯(胚芽米) 魚の黄金焼き きゅうりの梅和え みそ汁(とうがん)	メロンパン バナナ 保育乳	
午後	黒ごまプリン りんご/保育乳	もずく天ぷら みかん/保育乳	わかめおにぎり ドライプルーン/保育乳	マーマレードケーキ スイカ/豆乳	麦天 バナナ/保育乳		
午前	17 クラッカー	18 みかん	19 ドライプルーン	20 みかん	21 型抜きチーズ	22	
昼食	メキシカンライス ポークビーンズ ゆでとうもろこし	ご飯(胚芽米) さけの塩焼き せんぎり炒め そうめん汁 付け合わせ(きゅうり・トマ)	ご飯(胚芽米) みそ汁(貝だくさん) 鶏レバーの甘辛煮 ネバネバ和え	ご飯(胚芽米) 回鍋肉 ワカメスープ 付け合わせ(きゅうり・トマト)	ハンダマごはん 有馬焼き ナーベラーンブシー 付け合わせ(きゅうり)	焼きそば 玉子スープ 付け合わせ(きゅうり・トマト)	
午後	ひじきクッキー すいか/保育乳	ンムクジアンダギー キウイ/保育乳	黒ゴマトースト りんご/保育乳	シークワサーゼリー 型抜きチーズ/バナナ/保育乳	サツマイモ蒸しパン キウイ/保育乳	わかめおにぎり みかん/保育乳	
午前	24 クラッカー	25 りんご	26 ドライプルーン	27 バナナ	28 みかん	29	
昼食	もずく丼 中華風サラダ 卵スープ	ごはん(胚芽米) 中味汁 マーミナーチャンプルー 付け合わせ(きゅうり・トマ)	カレー カリカリじゃこのサラダ	お誕生会(お弁当)		ご飯(胚芽米) 豚肉のカレー風味焼き コロコロサラダ なめこみそ汁	タコライス きのこスープ 付け合わせ(きゅうり)
午後	ツナパン みかん/保育乳	もちもちドーナツ キウイ/保育乳	ごぼうの梅煮 バナナ/保育乳	ケーキ りんご/保育乳	大豆とじゃこのほちみつからめ バナナ/保育乳	麦天ぷら みかん/保育乳	