

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>●中身汁：沖縄のお祝いの席では欠かせない豚モツの吸い物。具は、豚モツ、こんにゃく、しいたけが一般的です。</p> <p>●チムシンジ：漢字で「肝煎じ」と書きます。豚のレバーを煎じるという意味です。「チムシンジ」とは「クスイムン」(薬になるもの)と言われ、体力の回復・増強の時におすすめです。一皿(椀)で不足しがちな鉄分をしっかりと補給できます。</p>  </div>			1	2	3	
昼食				ご飯(胚芽米) ハヤシライス サラスパ	ご飯(胚芽米) スルルーのマリネ 野菜炒め みそ汁	ナポリタン コンソメスープ 付け合わせ(きゅうり)	午後
	5	6	7	8	9	10	
昼食	ご飯(胚芽米) さばの南部焼き モウイの梅和え みそ汁	炊き込みごはん 中味汁 もずく酢	ご飯(胚芽米) 豚肉のごまみそ焼き すまし汁(アーサ) 茄子サラダ	黒米ごはん さけの塩焼き ネバネバ和え みそ汁	ご飯(胚芽米) ヘチマウブシー 砂肝の和え物	カレーうどん 付け合わせ(きゅうり・トマト)	
午後	ひじきクッキー パイナップル/保育乳	黒糖アガラサー りんご/保育乳	アイスクリーム バナナ/保育乳	サツマイモ蒸しパン すいか/保育乳	揚げパン みかん/保育乳	じゃがいものチーズ焼き りんご/保育乳	
	12	13	14	15	16	17	
昼食	振替休日	ぶどうパン 魚のラタトゥユソースかけ かぼちゃスープ	ご飯(胚芽米) 青椒肉絲 はるさめスープ 付け合わせ(トマト)	旧盆による協力願い(弁当)	夏野菜カレー コールスローサラダ	トースト ポテトサラダ きのこ野菜のスープ	
午後		しそ味噌おにぎり キウイ/保育乳	りんごの春巻き バナナ/保育乳		はったい粉餅 すいか/保育乳		
	19	20	21	22	23	24	
昼食	ご飯(胚芽米) 鯖の照り焼き パパイヤ炒め みそ汁(アーサ)	沖縄そば 五目煮	もずく丼 みそ汁 付け合わせ(ブロッコリー)	ミートスパゲティー オクラのスープ 付け合わせ(きゅうり) ベビーチーズ	ご飯(胚芽米) 春雨の中華和え 鶏の唐揚げ わかめスープ	タコライス きのこスープ 付け合わせ(きゅうり)	
午後	ふかし芋 りんご/保育乳	わかめおにぎり すいか/保育乳	ミニフィッシュ バナナ/保育乳	ゆかりおにぎり キウイ/保育乳	フルーツポンチ 保育乳	わかめおにぎり キウイ/保育乳	
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ゆかりごはん チムシンジ ちくわ磯辺揚げ 付け合わせ(きゅうり・トマト)	ご飯(胚芽米) 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 そうめん汁 ひじきサラダ	ご飯(胚芽米) 豚肉の生姜焼き ネバネバ和え みそ汁(とうがん)	誕生会(弁当)	ご飯(胚芽米)/さけの塩焼き クーブイリチー 貝だくさんみそ汁 付け合わせ(きゅうり)	梅じゃこチャーハン 付け合わせ(きゅうり・トマト) みそ汁	
午後	黒ごまプリン パイナップル/保育乳	にんじんカップケーキ 梨/保育乳	ラスク バナナ/保育乳	ケーキ 🍰 みかん /保育乳	焼きそば ぶどう/保育乳	ホットケーキ りんご/保育乳	