

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	 <p>夏が旬の野菜、果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。 きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおす</p>				1	ドライブルー	2	クラッカー				
昼食					ミートスパゲティー 付け合わせ(きゅうり) ブロッコリースープ	チャーハン 付け合わせ(きゅうり) コンソメスープ						
午後					たぬきおにぎり パイナップル/保育乳	シナモンフレンチトースト 果物/保育乳						
午前	4	クラッカー	5	ドライブルー	6	ベビーチーズ	7	クラッカー	8	ドライブルー	9	クラッカー
昼食	ご飯(胚芽米) さばの塩焼き パパイア炒め みそ汁(なめこ)	ご飯(胚芽米) 松風焼き・豆腐いり キャベツの和え物 すまし汁	ピピンバ 付け合わせ(トマト) ワカメスープ	鮭の混ぜご飯 切り干し大根のサラダ そうめん汁	ロールパン タンドリーチキン サラダ きのこスープ	肉うどん じゃがいものサラダ						
午後	ひじきクッキー オレンジ/保育乳	フレンチポテト りんご/保育乳	スルルーの天ぷら パイナップル/保育乳	アイスクリーム バナナ/保育乳	からしなおにぎり ブルー/保育乳	ゆかりおにぎり 果物/保育乳						
午前	11	クラッカー	12	ドライブルー	13	ベビーチーズ	14	クラッカー	15	ドライブルー	16	クラッカー
昼食	ご飯(胚芽米) 鯖のキムチ焼き 肉野菜炒め みそ汁(冬瓜)	ご飯(胚芽米) 野菜たっぷり夏マーボー ゴマ和え(きゅうり) 春雨スープ	ご飯(胚芽米) チキンの照り焼き へちまの味噌煮 付け合わせ(トマト)	小豆ご飯 きゅうりのおかか和え 豚汁	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(豆腐)	カレーライス 付け合わせ (きゅうり/カットコーン)						
午後	かぼちゃのオープン焼き グレープフルーツ/鉄分ジュース	もずく天ぷら すいか/保育乳	黒糖くずもち オレンジ/保育乳	チーズケーキ りんご/保育乳	ぶどうパン バナナ/保育乳							
午前	18		19	クラッカー	20	ベビーチーズ	21	ドライブルー	22	クラッカー	23	クラッカー
昼食	海の日		ご飯(胚芽米) 鶏の照り焼き ナムル ワカメスープ	ご飯(胚芽米) さけのみそマヨ焼き モーウイの梅和え みそ汁(人参)	ロールパン 夏野菜煮 つけあわせ(きゅうり) コーンスープ	ご飯(胚芽米) 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ ゆし豆腐	ピザトースト コンソメスープ 付け合わせ(きゅうり)					
午後		サーターアンダギー りんご/保育乳	シークァサーゼリー オレンジ/保育乳	梅おにぎり バナナ/保育乳	ツナサンド グレープフルーツ/保育乳	菜飯おにぎり 果物/保育乳						
午前	25	クラッカー	26	ドライブルー	27	ベビーチーズ	28	クラッカー	29	ドライブルー	30	クラッカー
昼食	もずく丼 付け合わせ(きゅうり・トマト) みそ汁(冬瓜)	夏野菜カレー 砂肝ときゅうりの和え物	沖縄そば 筑前煮	誕生会		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)	鶏そぼろ丼 つけあわせ(トマト・きゅうり) みそ汁(油揚げ)					
午後	スコティッシュビスケット すいか/豆乳	ヒラヤーチー パイナップル/保育乳	とりそぼろのおにぎり バナナ/保育乳	ケーキ りんご/保育乳	ふかし芋 オレンジ/保育乳	ホットケーキ 果物/保育乳						