

	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	2 ドライブルー	3 クラッカー	4 ベビーチーズ	5 ドライブルー	6 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) 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 パパイア炒め 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 グレープフルーツ/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 みかん/保育乳	ゆでとうもろこし ブルー/保育乳	アイスクリーム バナナ/保育乳	菜飯おにぎり 果物/保育乳
午前	8 クラッカー	9 ドライブルー	10 ベビーチーズ	11 クラッカー	12 ドライブルー	13 クラッカー
昼食	クファージュシー モーウイの梅和え みそ汁(魚入り)	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)	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	きなこスコーン りんご/保育乳	野菜ブリッツ みかん/保育乳	たぬきおにぎり パイナップル/保育乳	焼きいも すいか/保育乳	黒ごまプリン バナナ/保育乳	ゆかりおにぎり 果物/保育乳
午前	15	16 ドライブルー	17 ベビーチーズ	18 クラッカー	19 ドライブルー	20 クラッカー
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) さけのみそマヨ焼き 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	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	サーターアングギー キウイ/保育乳	スイートポテト すいか/ジョア(フルーツ)	チヂミ バナナ/保育乳	
午前	22 クラッカー	23 ドライブルー	24 ベビーチーズ	25 クラッカー	26 ドライブルー	27 クラッカー
昼食	ご飯(胚芽米) 青椒肉絲 付け合わせ(きゅうり) 春雨スープ	もすく丼 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(豆腐・冬瓜)	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)	タコライス 付け合わせ(きゅうり) わかめと卵スープ
午後	ココアトースト みかん/保育乳	シリアルバー すいか/豆乳	にんじんおにぎり キウイ/保育乳	ケーキ 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 果物/保育乳
午前	29 クラッカー	30 ドライブルー	31 ベビーチーズ	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	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ	ピピンパ丼 付け合わせ(きゅうり) なめこみそ汁	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			
午後	わかめおにぎり グレープフルーツ/保育乳	黒糖アガラサー みかん/保育乳	パインケーキ りんご/保育乳			