

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)お母さんday
午前		ふかしかぼちゃ	バナナ	ふかしいも	りんご	味噌きゅうり	小魚・チーズ
昼食		ご飯(玄米)、たららのから揚げゴマソースがけ、キャベツの梅肉おかか和え、すまし汁、ぬか漬、納豆(ささみ)、麦茶	ご飯(七分)、肉じゃが、みそ汁(冬瓜)、納豆(ひじき)、ぬか漬、麦茶	ピビンパ丼、白菜スープ、納豆(こんにゃく)、メロン、ぬか漬、麦茶	雑穀ご飯、なすと豚肉のみそ炒め、春雨サラダ、中華スープ(きくらげ)、納豆(ごま)、ぬか漬、麦茶	ご飯(七分)、夏野菜の揚げ漬、うーめん汁、ぬか漬、納豆(チーズ)、麦茶	さんまの蒲焼、ブロッコリーのおかか和え、五目みそ汁(大根・あげ)、オレンジ、納豆(梅)、ぬか漬、麦茶
午後		りんごとさつま芋の重ね煮	青のりチーズおにぎり	メープルクッキー	ゆかりしらすおにぎり	ぶどうゼリー	じゃがいもとしらすのおやき
延長		ワカメスープ	冷やしうどん	鶏粥	けんちん汁	きのこスープ	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		ふかしじゃがいも	りんご	ふかしいも	バナナ	味噌きゅうり	小魚・チーズ
昼食		雑穀ご飯、さばの塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、みそ汁(なめこ)、納豆(ゆかり)、ぬか漬、麦茶	ご飯(七分)、五目豆、ほうとう汁、納豆(ネギ)、ぬか漬、麦茶	ご飯(玄米)、赤魚の唐揚げレモンソース、かぼちゃの甘煮、みそ汁(わかめ・豆腐)、納豆(ごま)、ぬか漬、麦茶	ご飯(五分)、高野豆腐のオランダ煮、具沢山汁、納豆(しらす、チーズ)、ぬか漬、麦茶	夏野菜カレー、ミネストローネスープ、すいか、ぬか漬、麦茶	生姜ご飯、豆乳味噌スープ、りんご、ぬか漬、納豆(のり)
午後		おかかおにぎり	ゆでとうもろこし	大豆と小女子の甘辛和え	のりおにぎり	スイートポテト	ひじきと梅のおにぎり
延長		春雨スープ	豆乳シチュー	きつねうどん	五目みそ汁	マカロニスープ	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前			ふかしじゃがいも	バナナ	ふかしかぼちゃ	りんご	小魚・チーズ
昼食		海の日	ピビンパ丼、白菜スープ、納豆(こんにゃく)、メロン、ぬか漬、麦茶	雑穀ご飯、なすと豚肉のみそ炒め、春雨サラダ、中華スープ(きくらげ)、納豆(オクラ)、ぬか漬、麦茶	ご飯(五分)、肉じゃが、みそ汁(冬瓜)、納豆(あげ)、麦茶	ご飯(玄米)、たららのから揚げゴマソースがけ、キャベツの梅肉おかか和え、すまし汁、ぬか漬、納豆(にんじん・青のり)、麦茶	お豆腐カレー、野菜スープ、納豆(ごま、チーズ)、デコボン、ぬか漬、麦茶
午後			豆腐ドーナツ(チーズ)	ゆでとうもろこし	おかかチーズおにぎり	オレンジゼリー	黒糖蒸しパン
延長			冷やしそうめん	野菜スープ	冷やしそうめん	五目粥	
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			バナナ	りんご	ふかしいも	バナナ	味噌きゅうり
昼食			ご飯(七分)、高野豆腐のオランダ煮、具沢山汁、納豆(ささみ)、ぬか漬、麦茶	ご飯(五分)、赤魚の唐揚げレモンソース、かぼちゃの甘煮、みそ汁(わかめ・豆腐)、納豆(オクラ・梅)ぬか漬、麦茶	夏野菜カレー、ミネストローネスープ、もも、納豆(きゅうり)、ぬか漬、麦茶	ご飯(玄米)、さばの塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、みそ汁(なめこ)、ぬか漬、納豆(のり)、麦茶	ご飯(七分)、五目豆、ほうとう汁、ぬか漬、納豆(あげ)、麦茶
午後			さつまいもチップス	味噌おにぎり	豆乳米粉蒸しパン	フライドポテト	とうもろこしおにぎり
延長			煮込みうどん	きのこスープ	鶏粥	豆乳シチュー	五目みそ汁
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前		ふかしかぼちゃ	ふかしじゃがいも				
昼食		ご飯(七分)、夏野菜の揚げ漬、豆乳鍋風汁、ぬか漬、納豆(しらす、青のり)麦茶	枝豆しらすご飯、うーめん汁、すいか、納豆(ささみ、チーズ)、ぬか漬、麦茶				
午後		きな粉おはぎ	大豆肉みそおにぎり				
延長		春雨スープ	野菜スープ				