



7月		午後のおやつ	
1	水	五目チャーハン・華しゅうまい・わかめスープ・ヨーグルト	メープルバナナマフィン・牛乳
2	木	ごはん・鶏肉のさっぱり煮・納豆和え・みそ汁・フルーツ	焼きリンゴゼリー・麦茶
3	金	16穀ごはん・鮭の塩焼き・いそ和え・みそ汁・フルーツ	お菓子・牛乳
4	土	きつねうどん・南瓜のクリームチーズ和え・フルーツ	お菓子・牛乳
5	日		
6	月	夏野菜麻婆丼・春雨サラダ・スープ・ヨーグルト	マドレーヌ・牛乳
7	火	わかめおにぎり・からあげ・短冊サラダ・おくらのすまし汁・セタゼリー	星型クッキー・牛乳
8	水	ジャムパン・ポークチャップ・キャベツのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	枝豆おにぎり・麦茶
9	木	麦ごはん・カレイのムニエル・ひじき煮・みそ汁・フルーツ	オレンジゼリー・麦茶
10	金	ごはん・豚肉のごまみそ焼き・ほうれん草のじゃこ和え・えのきのみそ汁・フルーツ	お菓子・牛乳
11	土	肉うどん・じゃがツナ煮・フルーツ	お菓子・牛乳
12	日		
13	月	納豆ごはん・五目きんぴら・みそ汁・ヨーグルト	とうもろこし・麦茶
14	火	ごはん・和風ハンバーグ・大根サラダ・なめこ汁・フルーツ	フライドさつま・牛乳
15	水	和風スパゲッティ・ポパイサラダ・スープ・ゼリー	青のりおにぎり・麦茶
16	木	ごはん・煮魚・ほうれん草の白あえ・すまし汁・フルーツ	フルーツヨーグルト・麦茶
17	金	夏祭りバイキング（焼きそば とうもろこし 冷やしきゅうり フライドポテト）	アイス・麦茶
18	土	冷やしそうめん・南瓜煮・ヨーグルト	お菓子・牛乳
19	日		
20	月	夏野菜カレー・カリフラワーのサラダ・スープ・フルーツ	ぶどうゼリー・麦茶
21	火	ごはん・さばの味噌煮・わかめとしらすのかりかりサラダ・みそ汁・フルーツ	おからドーナツ・牛乳
22	水	ロールパン・タンドリーチキン・たまごサラダ・スープ・ゼリー	お菓子・牛乳
23	木	海の日	
24	金	スポーツの日	
25	土	ちゃんぽんうどん・じゃがいもの煮ころがし・ヨーグルト	お菓子・牛乳
26	日		
27	月	ピラフ・チーズオムレツ・野菜スティック・スープ・フルーツ	フルーツポンチ・牛乳
28	火	ごはん・鮭の照り焼き・なめたけ和え・みそ汁・ゼリー	ごまきなこクッキー・牛乳
29	水	冷やしうどん・コロコロサラダ・ヨーグルト	とうもろこしと干しエビのおにぎり・麦茶
30	木	ゆかりごはん・筑前煮・たたききゅうり・みそ汁・フルーツ	揚げパン・牛乳
31	金	ごはん・ちくわと豚肉の甘辛煮・野菜のごま和え・すまし汁・ゼリー	お菓子・牛乳

