

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ぶどうクッキング	2	3 りんごクッキング	4	5
昼食		御飯、チキン南蛮、チンゲン菜のナムル、パンプキンポタージュ、グレープフルーツ	御飯、魚の生姜煮、納豆、はるさめ炒め、みそ汁(さつまいも)、パイナップル	御飯、お好み焼き風卵焼き、小松菜のサラダ、すまし汁(豆腐)、すいか	タコライス、人参しりしり、コンソメスープ、バナナ	照り玉丼、みそ汁、果物
午後		牛乳、あんこクッキー	牛乳、ひとロドーナツ(南瓜)	牛乳、のり塩ポテト	牛乳、カルピス蒸しパン	牛乳、市販菓子
	7 ばななクッキング	8 皆でクッキング♪	9	10	11	12
昼食	御飯、すき焼き風煮、おくらのゴマ味噌和え、かきたま汁、オレンジ	夏野菜カレー、豆腐サラダ、ヨーグルト	御飯、鮭の玉ねぎ甘酢ソース、ジャーマンポテト、中華トマトスープ、りんご	食パン、クリームシチュー、中華風春雨サラダ、ゴールドキウイ	山の日	
午後	牛乳、ピザトースト	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ツナのバタポンパスタ	牛乳、エビピラフ		
	14	15	16	17	18 誕生日会	19
昼食	焼きうどん、炒り豆腐、みそ汁、果物	マーボー丼、ブロッコリーサラダ、中華スープ、果物	ハヤシライス、大豆サラダ、ゴールドキウイ	御飯、あじの南蛮漬け、小松菜のピーナッツあえ、けんちん汁、オレンジ	枝豆御飯、和風ハンバーグ、ひじきの煮物、中華コーンスープ、すいか	他人丼、みそ汁、果物
午後	牛乳、市販菓子	牛乳、市販菓子	牛乳、マカロニきな粉	飲むヨーグルト、ウインナーロール	牛乳、アイスクリーム	牛乳、市販菓子
	21	22 ワンプレートランチ	23	24 みかんクッキング	25	26
昼食	醤油ラーメン、ゴーヤのカレー揚げ、トマトのマリネ、りんご	おにぎり、鮭の塩焼き、ほうれん草のゴマ和え、付け合わせ、みそ汁、ゼリー/チーズ	御飯、豚しゃぶ(人参ソース)、絹揚げの卵とし、みそ汁(南瓜)、パイナップル	御飯、揚げだし豆腐の甘酢あんかけ、きんぴらごぼう、豚汁、オレンジ	御飯、牛肉とピーマンの細切り炒め、とうがんのくず煮、豆乳汁、バナナ	しらすチャーハン、みそ汁、果物
午後	牛乳、人参おやき	牛乳、枝豆とコーンのフリット	牛乳、きなこ揚げパン	牛乳、スイートポテト	牛乳、豆腐とはんぺんのお焼き	牛乳、市販菓子
	28	29	30	31		
昼食	御飯、たららの味噌焼き、おくらの納豆和え、すまし汁、ゼリー/チーズ	御飯、豆腐チャンプル、ポテトサラダ、春雨スープ、バナナ	レーズンパン、鶏のトマト煮、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、パイナップル	冷やし天ぷらうどん(ちくわ)、卵の花、さつまいものレモン煮、りんご		
午後	牛乳、クリームパン	牛乳、トロピカルパンケーキ	牛乳、チャーハン	牛乳、キンパ		

食材の納入状況などにより献立・食材変更する場合があります。

 クッキング予定 

★りんご組 3(木)しゃかしゃかポテト ★みかん組 24(木)スイートポテト

★ばなな組 7(月)ピザトースト ★ぶどう組 1(火)型抜きクッキー

 8(火)にすいかを使った食育でフルーツポンチを作ります!

