

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	牛乳、お菓子	2	牛乳、お菓子	3	牛乳、お菓子	4	牛乳、お菓子	5	牛乳、お菓子	6	麦茶、お菓子
ピーズライス(夏)、わかめスープ(もやし)、きゅうりのゆかりあえ、みかん缶		ハリハリわかめ御飯、いわしのつみれ鍋(みそ)、おくらとキャベツの和え物、バナナ		御飯、豚汁、凍り豆腐のから揚げ、フライドにんじん(いんげん)、りんご		御飯、豆腐すまし汁(ごまつな・あげ)、肉じゃが(豚肉)、きゅうりの酢の物(ちくわ)、オレンジ		セタライス、豆乳スープ、カリカリきゅうり、もも缶		<セタミニフェスタ> おにぎり、ミートボール、ゆでブロッコリー、アンパンマンポテト、みかん	
牛乳、おにぎり(さけわかめ・ごま)		牛乳、スイートポテト(米粉・ごま)		牛乳、米粉蒸しパン・和風やさい		牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)		牛乳、米粉肉まん		ジュース、お菓子	
8	牛乳、お菓子	9	牛乳、お菓子	10	牛乳、お菓子	11	牛乳、お菓子	12	牛乳、お菓子	13	牛乳、お菓子
御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、焼きさわらのもやしあんかけ、キャベツのフルーツサラダ(もも)		ビーフン五目(えび)、りんご		御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、バイクド里芋(青のり)、みかん缶		ゆかり御飯(ごま)、みそ汁(もやし・あげ)、さばの塩焼き、かぼちゃのマリネ、バナナ		御飯、みそ汁(じゃが芋・なす)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、ピーマンのツナあえ(ごま)、パイン缶		カレー風味のトマトライス、りんご	
牛乳、おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)		牛乳、おにぎり(じゃこおかか)		牛乳、野菜もち(にんじん)		牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)		牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい		牛乳、米粉蒸しパン・レーズン	
15		16	牛乳、お菓子	17	牛乳、お菓子	18	牛乳、お菓子	19	牛乳、お菓子	20	牛乳、お菓子
		御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、オレンジ		厚揚げの中華丼(夏)、わかめのスープ、おくらの梅和え、りんご		御飯、みそ汁(かぼちゃ・ごまつな)、コーン焼き、揚げなす、にんじんとみかんのサラダ		御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、トマト、バナナ		野菜そぼろ丼(納豆)、りんご	
		牛乳、おやつ・おさかなごはん		牛乳、米粉のバナナパン(大豆粉)		牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい		牛乳、ビーフン(カレー・豚)		牛乳、焼きもちおにぎり	
22	牛乳、お菓子	23	牛乳、お菓子	24	牛乳、お菓子	25	牛乳、お菓子	26	牛乳、お菓子	27	牛乳、お菓子
さばのそぼろご飯(いんげん)、すまし汁(じゃがいも・あげ)、キャベツのおかか和え、みかん缶		御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、炒り豆腐(ひじき)、さつま芋のレモン煮、すいか		御飯、コーンスープ(とうがんと豆乳)、豚肉と野菜のカレー炒め、きゅうりのピクルス、りんご		豚丼、キウイフルーツ		わかめ御飯、トマトスープ、パンバンジー(にんじん・ごま)、バイクドじゃが、バナナ		御飯、みそ汁(たまねぎ・あげ)、たら煮つけと焼き野菜、みかん・パイン缶	
牛乳、米粉蒸しパン・小豆		牛乳、かぼちゃの豆腐パン		牛乳、菜飯おにぎり(しらす)		牛乳、おやつ・うまみ豆ごはん		牛乳、凍り豆腐のもっちりココアパン		牛乳、米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)	
29	牛乳、お菓子	30	牛乳、お菓子	31	牛乳、お菓子	<p>野菜には多くの健康効果があります！</p> <p>○ビタミン・ミネラル補給 体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます。</p> <p>○食物繊維補給 腸内環境を整え、排便を促します。</p> <p>○肥満予防 低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。</p>					
御飯、中華スープ(じゃがいも・おくら)、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりと人参の昆布あえ、キウイフルーツ		焼きもちこし飯、豆腐すまし汁(ほうれんそう)、鶏レバーのケチャップあえ、いんげんのごま和え(キャベツ)、バナナ		御飯、納豆汁(もやし・にんじん)、さわらのごま焼き、かぼちゃの和風あん、りんご							
牛乳、にんじんおやき		牛乳、おやつ小魚(ごま)、トマトゼリー		牛乳、米粉お好み焼き(大豆粉・えび)							