



月	火	水	木	金	土
				1 唐揚げ・ポイルブロッコリー・オクラの和え物・南瓜の味噌汁・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 そうめん	2 のっぺい汁・高野豆腐の煮物・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・メロンパン
4 ナスのミートグラタン風・パン・オニオンスープ・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕 磯辺餅	5 ジャーマンポテト・わかめの酢の物・豆乳味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・星たべよ ②飲むヨーグルト・満月えびせん 〔3時〕 牛乳・ちんすこう	6 冬瓜と鶏肉の煮物・大根とツナの和え物・中華スープ・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕 牛乳・チーズケーキ	7 ホイコーロー・小松菜とササミのゴママヨサラダ・すまし汁・メロン 〔9時〕 ①牛乳・満月えびせん ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕 セタゼリー	8 夏祭り 焼きおにぎり・焼きそば・フライドポテト・フランクフルト・枝豆・とうもろこし・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 ポップコーン	9 中華丼・たくあん・ナムル・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・チョコスティックパン
11 カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ぼたぼた焼き ②牛乳・かすてらぼーろ 〔3時〕 ごぼうと牛肉の混ぜご飯	12 魚の西京焼き・ポイル野菜・ひじきサラダ・すまし汁・スイカ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・バタークラッカー ②飲むヨーグルト・満月えびせん 〔3時〕 牛乳・ホットケーキ	13 豚肉の生姜焼き・春雨の酢の物・厚揚げの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕 きのと和風パスタ	14 ズッキーニソテー・切り干し大根サラダ・すまし汁・メロン 〔9時〕 ①牛乳・満月えびせん ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 牛乳・シリアルおこし	15 トンカツ・ミニトマト・もやし中華和え・豆腐とわかめの味噌汁・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 チヂミ	16 かしわ汁・こんがり豚バラキャベツの塩炒め・キウイ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・シュガーパン
18 海の日 	19 照り焼きチキン・ポイルキャベツ・チロリアンサラダ・すまし汁・パイナップル 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・かすてらぼーろ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕 牛乳・トライフル	20 豚肉とじゃが芋のガーリック炒め・ササミの梅肉和え・オクラ入り味噌汁・メロン 〔9時〕 ①牛乳・星たべよ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕 たこ焼き	21 うま煮・レンコンサラダ・もずくスープ・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕 牛乳・みたらし団子	22 サーモンフライ・ミニトマト・野菜のドレッシング和え・油揚げの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 桃入りゼリー	23 親子丼・たくあん・カニカマ入り酢の物・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・ハムチーズパン
25 納豆汁・ニラとベーコンの卵とじ・メロン 〔9時〕 ①牛乳・満月えびせん ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 牛乳・スイートおじゃが	26 魚の梅マヨ焼き・ミニトマト・キャベツの塩昆布和え・コンソメスープ・キウイ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ハーベスト ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕 牛乳・キャロットケーキ	27 鶏肉の甘辛炒め・ひじきの酢の物・冬瓜の味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・満月えびせん 〔3時〕 ジャージャー麺	28 豚肉とキャベツの中華煮・ちくわともやしの和え物・卵スープ・メロン 〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕 牛乳・ココア蒸しパン	29 カラフル揚げ・ポイルブロッコリー・きゅうりとワカメの甘酢和え・ナスの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 とうもろこし・スイカ	30 ハヤシライス・福神漬け・コロコロパンパン・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・メープルマフィン

☆旬の野菜

枝豆・トマト・ナス・冬瓜・スイカ
とうもろこし・オクラ・ズッキーニ
※きゅうりやスイカには体を冷やす効果があります。トマトには日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。



今月の季節の野菜
7月6日(水)

冬瓜です
冬瓜と鶏肉の煮物

今月のケーキ
7月6日(水)

チーズケーキ

今月の行事食
7月7日(木)

セタゼリー

