

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 麦茶、ヨーグルト	2 麦茶、ヨーグルト
昼食					わかめ御飯、焼きそば、ウインナー、ひじきと枝豆のサラダ、スープ（チンゲン菜、たまねぎ）	しょうゆラーメン、オレンジ
午後					カルピス、フライドポテト	牛乳、おやつパン
					800 <560>	516 <394>
午前	4 麦茶、ヨーグルト	5 牛乳、バナナ	6 牛乳、ビスコ	7 麦茶、ヨーグルト	8 牛乳、オレンジ	9 麦茶、ヨーグルト
昼食	御飯、みそ汁（茄子、玉ねぎ・えのき）、豚肉とキャベツのマヨ炒め、こんにゃくの土佐煮、白和え	のり佃煮御飯、みそ汁（麩、玉ねぎ、人参）、カレイの煮つけ、粉ふき芋、小松菜のごま和え	御飯、みそ汁（キャベツ、なめこ、玉ねぎ）、ツナと豆腐のチャンプル、ビーフンソテー、きゅうりのドレッシング和え	ウインナーピラフ、セタそうめん汁、鶏の塩こうじから揚げ、コールスローサラダ、オレンジ	御飯、スープ（玉ねぎ・わかめ）、麻婆なす、さつま芋のしモン煮、ほうれん草のナムル	ミートソーススパゲティ、スープ
午後	牛乳、レーズンコーン	牛乳、チーズパン	牛乳、水ようかん、せんべい	りんごジュース、誕生日おやつ、せんべい	牛乳、お菓子	牛乳、おやつパン
	699 <526>	581 <507>	552 <482>	890 <657>	565 <481>	622 <462>
午前	11 麦茶、ヨーグルト	12 麦茶、すいか	13 麦茶、ヨーグルト	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、グレープフルーツ	16
昼食	御飯、みそ汁（キャベツ、長葱）、鶏肉の甘辛炒め、チンゲン菜ともやしの煮浸し、春雨サラダ	麦飯、夏野菜カレー、スープ（冬瓜、万能ネギ）、パンパンジーサラダ、パイナップル	バターロール、コーンスープ、ポークチャップ、野菜ソテー、ブロッコリーのごまドレサラダ	御飯、みそ汁（キャベツ、玉ねぎ、わかめ）、アジの香味ソース、切干大根の煮物、じゃがいもサラダ	御飯、みそ汁（小松菜、大根、えのき）、親子煮、南瓜のきんぴら風、おくらの梅和え	お楽しみ会
午後	牛乳、いももち	牛乳、お菓子	麦茶、いなりすし	牛乳、おふラスク（しょう油）	牛乳、マカロニあべかわ	
	518 <389>	629 <462>	558 <441>	660 <580>	613 <526>	
午前	18	19 麦茶、ヨーグルト	20 牛乳、オレンジ	21 麦茶、ヨーグルト	22 牛乳、ビスコ	23 麦茶、ヨーグルト
昼食	海の日	御飯、みそ汁（茄子、玉ねぎ・えのき）、豚肉とキャベツのマヨ炒め、こんにゃくの土佐煮、白和え	のり佃煮御飯、みそ汁（麩、玉ねぎ、人参）、カレイの煮つけ、粉ふき芋、小松菜のごま和え、ビスコ	御飯、みそ汁（キャベツ、なめこ、玉ねぎ）、ツナと豆腐のチャンプル、ビーフンソテー、きゅうりのドレッシング和え	御飯、スープ（玉ねぎ・わかめ）、麻婆なす、さつま芋のしモン煮、ほうれん草のナムル	冷や汁うどん、バナナ
午後		牛乳、お菓子	乳：牛乳・クラッカーサンド 幼：麦茶・すいか・せんべい	牛乳、ミートパイ	牛乳、揚げパンココア	牛乳、おやつパン
		634 <480>	401 <493>	635 <467>	638 <537>	525 <385>
午前	25 麦茶、ヨーグルト	26 牛乳、バナナ	27 麦茶、ヨーグルト	28 牛乳、グレープフルーツ	29 牛乳、ウエハース	30 麦茶、ヨーグルト
昼食	御飯、みそ汁（キャベツ、長葱）、鶏肉の甘辛炒め、チンゲン菜ともやしの煮浸し、春雨サラダ	麦飯、夏野菜カレー、スープ（冬瓜、万能ネギ）、パンパンジーサラダ、パイナップル	バターロール、コーンスープ、ポークチャップ、野菜ソテー、ブロッコリーのごまドレサラダ	御飯、みそ汁（キャベツ、玉ねぎ、わかめ）、アジの香味ソース、切干大根の煮物、じゃがいもサラダ	御飯、みそ汁（小松菜、大根、えのき）、親子煮、南瓜のきんぴら風、おくらの梅和え	サラダうどん、オレンジ
午後	牛乳、メイプルクッキー	牛乳、お菓子	麦茶、ツナチャーハン	牛乳、おやつパン	牛乳、J-マフィン-ズト-ズト	牛乳、おやつパン
	665 <504>	629 <538>	604 <462>	622 <526>	604 <504>	557 <409>