

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	月	昼食	牛乳 麻婆豆腐丼 もやし中華風サラダ 味噌汁	木綿豆腐・豚ひき肉・葱・ニラ・生姜・醤油・砂糖・味噌・オイスターソース 中華だし・ごま油・片栗粉 ハム・胡瓜・砂糖・酢・醤油・ごま油 大根・油揚げ・わかめ・味噌・鰹昆布だし
		おやつ	麦茶	キャロットケーキ 人参・薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油
2	火	昼食	牛乳 五穀ごはん タラの磯部揚げ 小松菜のごま味噌和え 味噌汁 スイカ	米・白麦・もちきび・もちあわ・アマランサス・胡麻 タラ・片栗粉・青のり・塩・油 小松菜・人参・味噌・ごま・みりん・ 白菜・えのき・味噌・鰹昆布だし スイカ
		おやつ	麦茶	ヨーグルト コーンフレーク ヨーグルト コーンフレーク
3	水	昼食	牛乳 【夏を乗り切るスタミナメニュー】 ガパオライス 棒棒鶏サラダ 梅ジュース	豚ひき肉・玉葱・青ピーマン・黄ピーマン・人参・モロヘイヤ・ごま油・醤油 オイスターソース・みりん・砂糖・にんにく・生姜・卵 ささみ・トマト・胡瓜・ごま・醤油・味噌・酢・砂糖・生姜 梅シロップ・水
		おやつ	麦茶	かき氷風ゼリー 水・ゼラチン・スイカ・砂糖・粉寒天・パイナップル
4	木	昼食	牛乳 ごはん 野菜の肉巻き ひじきサラダ 味噌汁	米 豚バラ肉・人参・アスパラ・えのき・醤油・酒・みりん・砂糖 切干大根・ひじき・人参・シーチキン・醤油・砂糖・酢・ごま油 葱・キャベツ・味噌・鰹昆布だし
		おやつ	麦茶	コンソメポテト じゃが芋・コンソメ
5	金	昼食	牛乳 冷やしきつねうどん ちくわの納豆揚げ 人参と胡瓜の浅漬け バナナ	乾麺・胡瓜・わかめ・鰹昆布だし・油揚げ・醤油・砂糖 ちくわ・ひきわり納豆・薄力粉・卵・塩・油 人参・胡瓜・醤油・塩 バナナ
		おやつ	麦茶	鶏そぼろおにぎり 米・鶏ひき肉・醤油・砂糖・酒・生姜
6	土	昼食	麦茶	二色丼 具沢山味噌汁 米・豚ひき肉・ほうれん草・砂糖・醤油・みりん・生姜・塩・ごま油 じゃが芋・人参・大根・白菜・葱・ごぼう・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	蒸しパン 薄力粉・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー
8	月	昼食	牛乳 ごはん ナスの肉味噌和え 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉・ナス・青ピーマン・味噌・砂糖・みりん・しょうゆ・中華だし・食塩 ひじき・わかめ・キャベツ・人参・鰹昆布だし・醤油・酢・みりん・塩 キャベツ・なめこ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	黒糖蒸しパン 薄力粉・砂糖・卵・黒糖・ベーキングパウダー・牛乳・ごま
9	火	昼食	牛乳 ごはん 鮭のマヨコーン焼き じゃが芋のカレーきんぴら かき玉スープ	米 鮭・スイートコーン・マヨネーズ・塩 じゃが芋・人参・砂糖・カレー粉・コンソメ・本みりん 小松菜・玉葱・人参・卵・昆布だし・中華だし・醤油・塩・片栗粉
		おやつ	麦茶	クッキー 薄力粉・砂糖・マーガリン・牛乳
10	水	昼食	牛乳 トマトパスタ キャベツとベーコンのサラダ 豆コンソメ	スパゲッティ・玉葱・トマト・にんにく・ベーコン・オリーブ油・塩・コンソメ キャベツ・胡瓜・干しぶどう・オリーブ油・酢・砂糖・塩 小松菜・玉葱・ウインナー・大豆・パプリカ・コンソメ
		おやつ	麦茶	焼きおにぎり 米・醤油
11	木	<b>休園（山の日）</b>		
12	金	昼食	牛乳 豚丼 具沢山味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・生姜・鰹昆布だし・醤油・砂糖・みりん・酒 じゃが芋・人参・大根・白菜・葱・ごぼう・鰹昆布だし・味噌 オレンジ
		おやつ	麦茶	ブアマンケーキ 薄力粉・砂糖・ココア・ベーキングパウダー・油・水・塩
13	土	昼食	麦茶	五目チャーハン 春雨スープ 米・豚バラ肉・葱・卵・油・中華だし・醤油・塩 はるさめ・人参・葱・卵・コンソメ・塩・醤油・鰹昆布だし
		おやつ	麦茶	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・砂糖
15	月	昼食	牛乳 鶏玉雑炊 野菜の浅漬け バナナ	米・鶏もも肉・コンソメ・水・生姜・醤油・塩・小葱・卵・ごま キャベツ・人参・塩昆布 バナナ
		おやつ	麦茶	ジャムサンドクラッカー クラッカー・いちごジャム

16	火	昼食	牛乳	ハヤシライス かぼちゃのサラダ キウイ	米・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・トマト・ハヤシルウ かぼちゃ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン・卵・マヨネーズ・塩 キウイフルーツ
		おやつ	麦茶	シュガーマーガリン	食パン・マーガリン・砂糖
17	水	昼食	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ 豚汁	米 鶏もも肉・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 キャベツ・きゅうり・ちくわ・マヨネーズ・塩 豚肉・大根・じゃが芋・人参・ごぼう・こんにゃく・木綿豆腐・ごま油
		おやつ	麦茶	いももち	じゃが芋・砂糖・片栗粉・醤油・砂糖
18	木	昼食	牛乳	ジャージャー麺 ゴマとじゃこの粉ふき芋 ヨーグルト	そうめん・豚ひき肉・葱・にんにく・きゅうり・鰹昆布だし・酒・砂糖・醤油 味噌・片栗粉 じゃが芋・しらす干し・ごま・食塩 ヨーグルト
		おやつ	麦茶	塩おにぎり	米・塩
19	金	昼食	牛乳	もち麦ごはん 赤魚の煮つけ 豆苗ベーコン炒め 味噌汁	米・もち麦 赤魚・醤油・みりん・酒・砂糖 豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・しょうゆ 大根・油揚げ・わかめ・味噌・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ドーナッツ	薄力粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖・卵・牛乳・油
20	土	昼食	麦茶	あんかけ焼きそば 具沢山すまし汁	中華麺・豚肉・玉葱・白菜・人参・椎茸・生姜・中華だし・醤油・酒・砂糖 オイスターソース・塩・ごま油 木綿豆腐・葱・えのきだけ・鰹昆布だし・塩・醤油
		おやつ	麦茶	フルーツポンチ	みかん・パイナップル・桃・シロップ
22	月	昼食	牛乳	ごはん チャプチェ 韓国風サラダ わかめスープ	米 牛肉・春雨・葱・椎茸・人参・玉葱・醤油・砂糖・小葱・ごま サニーレタス・トマト・きゅうり・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま わかめ・玉葱・昆布だし・醤油・中華だし・塩・ごま
		おやつ	麦茶	お好み焼き	薄力粉・バラ肉・キャベツ・コーン・水・油・中濃ソース・青のり
23	火	昼食	牛乳	わかめごはん 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ 味噌汁	米・わかめご飯の素 鶏もも肉・酒・醤油・生姜・にんにく・マヨネーズ・小麦粉・塩 スパゲッティ・ハム・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 大根・人参・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	オレンジゼリー クラッカー	オレンジジュース クラッカー
24	水	昼食	牛乳	ごはん 鮭のネギ味噌和え 切干大根の煮物 すまし汁	米 鮭・葱・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま 切干大根・人参・小松菜・椎茸・油揚げ・鰹昆布だし・みりん・砂糖・醤油 焼き麩・葱・えのきだけ・鰹昆布だし・塩・醤油
		おやつ	麦茶	きな粉バナナ 小魚	バナナ・きな粉・砂糖 かたくちいわし
25	木	昼食	牛乳	枝豆ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ 味噌汁 デラウェア	米・枝豆・昆布・酒・塩 鶏もも肉・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・醤油・塩・ケチャップ・生姜・にんにく ごぼう・人参・マヨネーズ・ごま 葱・わかめ・木綿豆腐・鰹昆布だし・味噌 デラウェア
		おやつ	麦茶	じゃこトースト	食パン・しらす干し・マヨネーズ・青のり
26	金	昼食	牛乳	コストコパン メルルーサのパン粉焼き タルタルソース ほうれん草のソテー ミネストローネ	コストコパン メルルーサ・パン粉・マヨネーズ・塩 卵・玉葱・マヨネーズ・塩 ほうれん草・コーン・マーガリン・塩 トマト・キャベツ・じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン・マーガリン
		おやつ	麦茶	おかかおにぎり	米・鰹節・醤油
27	土	昼食	麦茶	焼きうどん きのこの生姜スープ	うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・葱・ごま油・醤油・酒・鰹節 しめじ・えのきだけ・生姜・ごま油・中華だし・オイスターソース・塩
		おやつ	麦茶	ジャムサンドクラッカー	クラッカー・いちごジャム
29	月	昼食	牛乳	ごはん 切り昆布とじゃがいもの煮物 わかめと胡瓜の酢の物 納豆 味噌汁	米 じゃが芋・豚肉・切り昆布・醤油・砂糖・みりん・酒 わかめ・きゅうり・しらす干し・酢・鰹だし・塩・砂糖 納豆・醤油 人参・玉葱・小松菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ヨーグルト寒天	ヨーグルト・砂糖・寒天・水・みかん
30	火	昼食	牛乳	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 味噌汁	ごはん 豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱・パン粉・牛乳・卵・塩・ケチャップ じゃが芋・玉葱・ベーコン・オリーブ油・コンソメ・塩 小松菜・玉葱・切干大根・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	スコーン（ジャム添え）	薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・マーガリン・牛乳・いちごジャム
31	水	昼食	牛乳	【野菜の日 夏野菜を食べよう】 夏野菜カレー オクラとえのきの梅おかか和え ミニトマト	米・豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱・パプリカ（赤・黄）・ナス・ズッキーニ ピーマン・にんにく・トマト・カレールウ オクラ・えのきだけ・鰹節・醤油・梅干し ミニトマト
		おやつ	麦茶	とうもろこし 小魚	とうもろこし 小魚