

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	土	昼食	豚丼 みそ汁	米・豚肉・玉葱・鰹昆布だし・生姜・醤油・みりん・酒・砂糖 葱・キャベツ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	クッキー 小麦粉・砂糖・マーガリン・牛乳
3	月	昼食	カレーうどん 小松菜サラダ 果物	うどん・豚肉・小松菜・玉葱・人参・油揚げ・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・カレールウ・塩 小松菜・ハム・チーズ・マヨネーズ バナナ
		おやつ	麦茶	塩おにぎり 小魚 米・塩
4	火	昼食	ごはん 豚野菜炒め 白和え すまし汁	米 豚肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・酒・塩・醤油・砂糖・にんにく・中華だし 豆腐・人参・こんにゃく・椎茸・ごま・砂糖・醤油 麩・葱・えのき・鰹昆布だし・塩・醤油
		おやつ	麦茶	じゃこトースト 食パン・しらす・マヨネーズ・青のり
5	水	昼食	ごはん 赤魚の煮付け 豆苗ベーコン みそ汁	米 赤魚・醤油・みりん・酒・砂糖 豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・醤油 大根・人参・小葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	キャロットケーキ 小麦粉・人参・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン
6	木	昼食	枝豆ごはん 鶏と大根の煮物 ポテトサラダ みそ汁	米・枝豆・昆布・塩・酒 鶏肉・大根・鰹昆布だし・醤油・みりん・砂糖 じゃが芋・ハム・胡瓜・人参・コーン・卵・マヨネーズ・塩 葱・わかめ・豆腐・鰹昆布だし・味噌
		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
7	金	昼食	【七夕】 七夕ちらし寿司 短冊サラダ 七夕そうめん汁 果物	米・酢・砂糖・塩・鮭・胡瓜・コーン・椎茸・醤油・人参 人参・大根・胡瓜・醤油・酢・砂糖・ごま油 そうめん・オクラ・葱・鰹だし・醤油・塩 スイカ
		おやつ	麦茶	星型クッキー 小麦粉・マーガリン・砂糖・牛乳
8	土	昼食	焼きうどん わかめスープ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・葱・ごま油・醤油・酒・鰹節 わかめ・玉葱・ごま・昆布だし・醤油・塩・中華だし
		おやつ	麦茶	せんべい せんべい
10	月	昼食	ごはん 鶏の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁	米 鶏肉・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 ほうれん草・人参・鰹節・醤油 小松菜・玉葱・切干大根・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳・黒糖・卵・酢・ベーキングパウダー・小麦粉・ごま
11	火	昼食	ごはん タラのパン粉焼き タルタルソース ブロッコリーのサラダ みそ汁	米 タラ・塩・パン粉・粉チーズ・パセリ・油 玉葱・卵・マヨネーズ ブロッコリー・コーン・人参・砂糖・酢・醤油・塩 葱・キャベツ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ジャムサンド 食パン・いちごジャム
12	水	昼食	麻婆豆腐丼 中華春雨サラダ わかめと卵とスープ	米・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 春雨・ハム・胡瓜・キャベツ・砂糖・酢・醤油・ごま油 わかめ・玉葱・人参・卵・中華だし・醤油・片栗粉
		おやつ	麦茶	ヨーグルト寒天 クラッカー ヨーグルト・砂糖・寒天・みかん缶 クラッカー
13	木	昼食	トマトパスタ キャベツとレーズのサラダ 豆コンソメスープ 果物	パスタ・玉葱・トマト缶・にんにく・ベーコン・オリーブ油・塩・コンソメ キャベツ・胡瓜・レーズン・オリーブ油・酢・砂糖・塩 大豆・ベーコン・キャベツ・玉葱・人参・コンソメ デラウェア
		おやつ	麦茶	たご焼き風粉ふき芋 じゃが芋・中濃ソース・鰹節・青のり
14	金	昼食	コストコパン メルルーサのフリッター ラタトゥイユ オニオンスープ 果物	コストコパン・いちごジャム・マーガリン メルルーサ・小麦粉・ベーキングパウダー・塩・油 ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・ナス・玉葱・トマト缶・油・コンソメ 醤油・にんにく・砂糖 玉葱・パセリ・コンソメ オレンジ
		おやつ	麦茶	焼きおにぎり 米・醤油

日	曜日			
15	土	昼食	麦茶	二色丼 春雨スープ 米・豚ひき肉・砂糖・醤油・生姜・酒・みりん・ほうれん草・塩・ごま油 春雨・人参・葱・卵・コンソメ・塩・醤油・鰹昆布だし
		おやつ	麦茶	蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳
16	月	<b>海の日</b>		
18	火	昼食	麦茶	ごはん 筑前煮 鶏肉・ごま油・人参・筍・こんにゃく・椎茸・ごぼう・レンコン・高野豆腐 いんげん・醤油・酒・みりん・砂糖・鰹昆布だし ほうれん草のごま味噌焼き ほうれん草・人参・味噌・砂糖・みりん・ごま みそ汁 葱・なめこ・豆腐・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ちんすこう 小麦粉・砂糖・油
19	水	昼食	麦茶	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 米 鮭・葱・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐・人参・三つ葉・卵・鰹だし・砂糖・醤油 すまし汁 麩・葱・えのき・鰹昆布だし・醤油・塩
		おやつ	麦茶	ツナマヨ蒸しパン 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油・ツナ缶・マヨネーズ
20	木	昼食	麦茶	わかめご飯 米・わかめご飯の素 鶏の唐揚げ 鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・マヨネーズ・片栗粉・油 キャベツサラダ キャベツ・胡瓜・竹輪・マヨネーズ・ごま みそ汁 しめじ・玉葱・小葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	梅ゼリー りんごジュース・ゼラチン・梅・砂糖 クラッカー クラッカー
21	金	昼食	麦茶	ごはん カレイの照り焼き 米 カレイ・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 小松菜の納豆和え 小松菜・人参・醤油・鰹節・ひきわり納豆 すまし汁 麩・葱・えのき・鰹昆布だし・塩・醤油
		おやつ	麦茶	ココアケーキ 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・マーガリン・ココア
22	土	<b>なつまつり</b>		
24	月	昼食	麦茶	ミートボールカレー 米・牛ひき肉・豚ひき肉・人参・パン粉・牛乳・塩・玉葱・トマト缶・ナス・カレールウ ひじきサラダ 切干大根・ひじき・ツナ缶・醤油・酢・ごま油 ヨーグルト ヨーグルト
		おやつ	麦茶	豆乳もち 豆乳・砂糖・片栗粉・きな粉
25	火	昼食	麦茶	ごはん 豆腐の肉巻き 米 豆腐・豚肉・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 磯和え キャベツ・小松菜・のり・醤油・ごま みそ汁 ナス・玉葱・鰹昆布だし・味噌 果物 オレンジ
		おやつ	麦茶	お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・コーン・油・中濃ソース・青のり
26	水	昼食	麦茶	ごはん チャプチェ 米 牛肉・醤油・砂糖・にんにく・春雨・葱・人参・玉葱・椎茸・小葱・ごま 韓国風サラダ サニーレタス・玉葱・胡瓜・トマト・醤油・酢・砂糖・ごま・ごま油 わかめスープ 玉葱・わかめ・昆布だし・醤油・中華だし・塩
		おやつ	麦茶	きつねおにぎり 米・油揚げ・酒・みりん・醤油・砂糖
27	木	昼食	麦茶	ごはん ポテトコロケ 米 じゃが芋・玉葱・牛ひき肉・塩・小麦粉・パン粉・油・中濃ソース スパゲッティサラダ スパゲッティ・ハム・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 トマト トマト みそ汁 麩・大根・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	いちごミルクプリン 牛乳・砂糖・ゼラチン・いちごジャム
28	金	昼食	麦茶	【お祭りご飯】 焼きそば 中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・ピーマン・もやし・油・塩・中濃ソース きゅうりの浅漬け 胡瓜・塩・鰹だし もちもちじゃがバター じゃが芋・ホットケーキミックス・マーガリン・油・塩 梅ジュース 梅シロップ
		おやつ	麦茶	焼きとうもろこし とうもろこし 小魚 小魚
29	土	昼食	麦茶	豚バラチャーハン 米・豚肉・葱・中華だし・醤油・塩・卵 きのこの生姜スープ えのき・しめじ・生姜・中華だし・オイスターソース・塩
		おやつ	麦茶	オレンジゼリー オレンジジュース・砂糖・ゼラチン クラッカー クラッカー
31	月	昼食	麦茶	ごはん 鶏バーグ 米 鶏ひき肉・豚ひき肉・パン粉・牛乳・玉葱・塩・醤油・砂糖・みりん・酒・片栗粉 切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・小松菜・みりん・砂糖・醤油 みそ汁 豆腐・葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	コンソメポテト じゃが芋・コンソメ