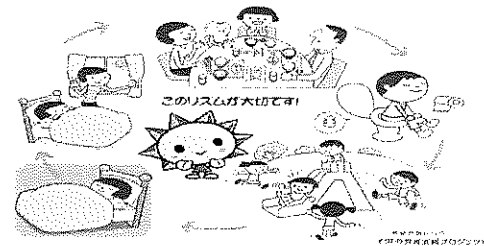


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
昼食	なすのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	麺スープ 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	チンゲン菜スープ 豚しゃぶ ほうれん草のじゃこ和え ピーチゼリー	えのきのみそ汁 タラの西京漬け焼き ジャーマンポテト 果物	青菜のみそ汁 鶏の照り焼き ナムル野菜 果物	親子丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 パームロール	ミロ プリッツ	アイスクリーム せんべい	牛乳 ビスケット	ミニゼリー せんべい
	9	10	11	12	13	14
昼食	キャベツのみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き ひじき炒め煮 果物	おにぎりデー 芋の子汁 唐揚げ ポイルブロッコリー 果物	キーマカレーライス 小松菜のツナ和え 果物	～ごはんが必要な方は持って きてください～ ナポリタン 野菜スープ チキンナゲット 果物	なめこのみそ汁 鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ グレープゼリー	～ごはんが必要な方は持って きてください～ きつねうどん 果物 麦茶
午後	牛乳 ビスケットスティック	アイスクリーム せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 パームクーヘン	ヨーグルト せんべい	アイスクリーム せんべい
	16 (敬老の日)	17	18	19	20	21
昼食		もずくスープ ウサギハンバーグ 春雨サラダ お月見ゼリー	かぶのみそ汁 鮭のチーズフライ ブロッコリーのおかか和え 果物	ビビンバ丼 きのこのみそ汁 果物	玉ねぎのみそ汁 鶏のマーマレード煮 ポテトサラダ 果物	ハヤシライス コーンスープ 果物
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 サンドイッチ	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	ミニゼリー せんべい
	23 (振替休日)	24	25	26	27	28
昼食		～ごはんが必要な方は持って きてください～ なめこうどん 三色おひたし 果物	きのこカレーライス キャベツの華風サラダ ヨーグルト 果物	大根のみそ汁 手作りしゅうまい 胡瓜ともやしのゆかり和え 果物	わかめスープ さんまのみぞれ煮 サラスパサラダ ミニゼリー	焼き肉丼 麩のみそ汁 果物
午後		牛乳 スティックパイ	アイスクリーム せんべい	牛乳 ミニチョコクロワッサン	プリン せんべい	アイスクリーム せんべい
	30	<p>【夏の疲れの回復のために 生活のリズムを整えましょう】</p> <p>子どもにとって、成長のために栄養をとり、活動のためのエネ ルギー源になる食に注目してみると、 「よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹がすく→よく食べる→ すっきり出す」という流れが大切です。</p>				
昼食	豚汁 鯖の香味焼き コールスローサラダ 果物					
午後	フルーチェ せんべい					



◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。◎毎日しを忘れずに持ってきてください。
 ・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。
 ・今月の1人当たりの栄養量は 386kcal たんぱく質18.1g 脂質16.6g カルシウム224mg 鉄分1.7mg 塩分1.5g