

月	火	水	木	金
		1 ごはん・牛乳 星型コロッケ 豚肉とズッキーニの炒め煮 沢煮椀・冷凍みかん	2 小パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ・フルーツ白玉	3 ごはん・牛乳 チキンカツのごまみそ キャベツの香味漬け ゆばのすまし汁・ミニトマト
				
6 ごはん・牛乳 きんぴらごぼう かぼちゃのかき揚げ とうふのみそ汁	7 コーンごはん・牛乳 アジフライ わかめの酢の物 そうめん汁・タルタルソース	8 ごはん・牛乳 炒り豆腐 焼きシシャモ キャベツのごま酢和え・ミニトマト	9 パン・牛乳 イカのカラフルマリネ クイッキオのスープ すいか	10 十穀米ごはん・牛乳 サケの塩焼き 小松菜のごま和え 冬瓜のすまし汁・みかんゼリー
				
13 ごはん・牛乳 揚げ豚肉の甘酢あん にんじんシリシリ 白みそのみそ汁・沖縄パインゼリー	14 夏野菜カレー・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け	15 ごはん・牛乳 マーボーはるさめ 蒸ししゅうまい わかめスープ・ミニトマト	16 パン・牛乳 プレーンオムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ・プラム	
				

