


月	火	水	木	金	土
				1	2
				豆腐とチーズの卵焼き ささみ入り吉野汁 十六穀米	南瓜と茄子のそぼろ煮 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米
				《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
4	5	6	7	8	9
マカロニカレーキッシュ ポトフ風スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ひまわりヨーグルト・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	南瓜のクリームシチュー ツナサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツサンド・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	豚肉と厚揚げの味噌炒め にゅうめん 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 白玉小倉あんかけ・昆布・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚のタンドリー風 トマトスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	レバーの五目煮 玉葱と若布の味噌汁 十六穀米（かつお節） ヤクルト 《3時のおやつ》 チーズマフィン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	シーフードスバゲティ 卵豆腐のスープ 果物 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
11	12	13	14	15	16
竹輪のカレー揚げ 野菜のチャンプルー 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ツナドッグ・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	お弁当の日  《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	鶏肉とナスのトマト煮 しらす入り酢の物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジムース・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	大豆の五目煮 卵スープ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 マールカオ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	中華風炒り卵 五目スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 豆腐のマドレーヌ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	春雨丼 じゃが芋のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
18	19	20	21	22	23
なすとコーンのかき揚げ なめこ汁 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 パインケーキ・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	とびっきりカレー ヨーグルト和え 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 ミニクリームパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	厚揚げの酢豚風 切り干し大根の変わり和え 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳プリン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	ミートナスエッグ パスタスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の梅焼き チキンとポテトのチャウダー 十六穀米（ごま塩） ミニトマト 《3時のおやつ》 ゼリー・バナナ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ジャージャーうどん 豆腐と若布のスープ 果物 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
25	26	27	28	29	30
肉じゃが 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	スパニッシュオムレツ 鶏肉と野菜の具だくさんスープ いりこ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 パン粉クッキー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のクラッカー揚げ 洋風すいとん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	和風麻婆豆腐 トマトと若布の酢の物 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	ツナライス ささみのレモン煮 おくら入りすまし汁 胡瓜の昆布和え 《3時のおやつ》 お誕生ケーキ・ココアミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	夏野菜の炒め物 ニラ玉スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳



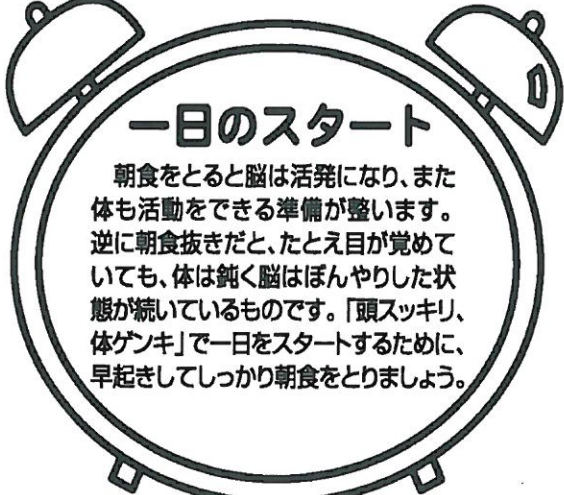
8月の予定

7日(木)・20日(水)セレクトメニュー

26日(火)うめぐみクッキング
鶏肉と野菜の具だくさんスープ

27日(水)ゆいぐみクッキング
ピザトースト

29日(金)お誕生会



一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動のできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。