

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		厚揚げのオイスターソース煮 味噌汁 十六穀米	ツナエッグ 野菜とウインナーのソテー 十六穀米(わかめ)	魚の竜田揚げ ささみ入り吉野汁 果物 十六穀米	温そうめん ひじきのサラダ 果物
		《3時のおやつ》 ミニメロンパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 お好み焼き・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ミルクケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
6	7	8	9	10	11
鶏肉のカレー竜田 短冊サラダ 天の川汁・果物 十六穀米	お弁当の日 	すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 いりこ 十六穀米(ごま塩)	魚のピザソース焼き きのこ入りコンソメ 十六穀米 ヤクルト	中華風炒り卵 ワンタンスープ 果物 十六穀米(しらす)	鶏肉とナスのトマト煮 マカロニスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 フルーツゼリー・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ジャムサンド・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
13	14	15	16	17	18
和風オムレツ のっぺい汁 果物【セレクト】 十六穀米	豚肉とじゃが芋の炒め煮 野菜のくるみおえ 十六穀米(のり佃煮)	魚の洋風焼き ポトフ風スープ 果物 十六穀米(ゆかり)	厚揚げの酢豚風 中華風コーンスープ いりこ 十六穀米	夏野菜のカレー カミカミサラダ 果物 十六穀米	肉味噌スパゲティ 卵豆腐のスープ 果物
《3時のおやつ》 プリン・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 黒糖カステラ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 かりんとう・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
20	21	22	23	24	25
海の日 	こんがりチーズキッシュ 野菜のチャンプルー いりこ 十六穀米(ごま塩)	肉豆腐 もやしのゴマ酢和え 果物 十六穀米(わかめ)	ポークチャップ ポテトスープ 果物 十六穀米	豚肉の生姜ごはん 白身魚のクラッカー焼き とうがんのスープ ミニトマト	中華丼 すまし汁 果物 十六穀米
	《3時のおやつ》 バナナマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツ白玉・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 マドレーヌ・オレンジジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
27	28	29	30	31	
竹輪の磯辺揚げ 雑菜 果物 十六穀米(ゆかり)	焼き肉 春雨スープ いりこ 十六穀米(かつお節)	豆腐の和風炒め 五目スープ 果物 十六穀米	スパニッシュオムレツ チゲ風味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米	チキンブラウンシチュー ホーランドサラダ 十六穀米 ヤクルト	
《3時のおやつ》 フルーツサンド・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 杏仁豆腐・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルト蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	



**クッキング**

1日(水)  
うめぐみ … 味噌汁

21日(火)  
ゆりぐみ  
野菜のチャンプルー

☆セレクトメニュー☆  
13日(月)・30日(木)

**食育メモ**

**海藻パワー**  
海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸ガンの予防にもなります。