

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 風食 | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | わかめおにぎり 味噌汁 (小松菜・わかめ) 豆腐ステーキ うまっこりー オレンジ | |
| 10時 | | | | | | | 麦茶 | |
| 3時 | | | | | | | おせんべい | |
| | | | | | | | 牛乳 | |
| | | | | | | | ビスケット | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 風食 | | ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) サバの塩焼き ひじき煮 オレンジ | スタミナ丼 味噌汁 (さつまいも・人参) ほうれん草の中華和え バナナ | ごはん 味噌汁 (里芋・チンゲン菜) アジの野菜あんかけ 白菜の煮浸し パイナップル | ごはん 味噌汁 (小松菜・高野豆腐) 鶏のチーズ焼き パンピングサラダ メロン | 七夕そうめん ミートボール ごまっこりー すいか | ごはん すまし汁 (いんげん・あさり) 赤魚の味噌焼き キャベツのおかか和え オレンジ | |
| 10時 | | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | |
| | | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | |
| 3時 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 麦茶 | 牛乳 | |
| | | スイートポテト | きなこトースト | ココアバナナ蒸しパン | ジャムサンド | みそ焼きおにぎり | ビスケット | |
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 風食 | | ごはん 味噌汁 (もやし・小松菜) カレイの照焼き 花野菜ホットサラダ オレンジ | 高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (白菜・たまご) きんぴら大根 バナナヨーグルト | パン コーンスープ ポークチャップ キャベツの3色サラダ フルーツゼリー | ごはん 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) 鶏のマーマレード焼き じゃが芋の2色炒め バナナ | ミートスパゲティ スープ (小松菜・じゃが芋) ブロッコリーサラダ フルーツポンチ | 中華丼 味噌汁 (大根・油揚げ) マカロニサラダ オレンジ | |
| 10時 | | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | |
| | | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | |
| 3時 | | 牛乳 | 牛乳 | 麦茶 | 牛乳 | 麦茶 | 牛乳 | |
| | | かぼちゃのあべかわ | ビスケット | ひじきとゆかりのおにぎり | にんじん蒸しパン | チーズおかかおにぎり | ビスケット | |
| | | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 風食 | | 海の日 | ごはん 味噌汁 (キャベツ・いんげん) 赤魚の揚げおろし煮 アジの味噌和え オレンジ | ごはん すまし汁 (ほうれん草・人参) マーボーひじき豆腐 とろとろ和え バナナ | 夏野菜カレー みかんサラダ すいか | ごはん 味噌汁 (小松菜・豆腐) ミートボールフライ ひじきサラダ パイナップル | ごはん 味噌汁 (キャベツ・高野豆腐) 鶏肉のごま焼き ほうれん草のマヨネーズ炒め オレンジ | |
| 10時 | | | 麦茶 | 麦茶 | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | |
| | | | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | |
| 3時 | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| | | | ビスケット | じゃが芋のおやき | ゼリー・アマガシビスケット | おさつケーキ | ビスケット | |
| | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 風食 | | ごはん 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 豚肉の中華炒め 南瓜の甘煮 オレンジ | 納豆ご飯 味噌汁 (里芋・ねぎ) 高野豆腐のオランダ煮 ピーマンソテー バナナ | ごはん スープ (じゃが芋・ほうれん草) アジのパン粉焼き 白菜の中華和え パイナップル | ごはん 味噌汁 (高野豆腐・玉ねぎ) タンドリーチキン ねばねばサラダ オレンジ | 冷したぬきうどん 茄子のみそ炒め みかんヨーグルト | ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) たらの香味焼き ブロッコリーごま和え バナナ | |
| 10時 | | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | 牛乳 | 麦茶 | 麦茶 | |
| | | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | |
| 3時 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 麦茶 | 牛乳 | |
| | | マカロニきな粉 | ビスケット | オレンジケーキ | フレンチトースト | しらすおにぎり | ビスケット | |
| | | 31 | | | | | | |
| 風食 | | ごはん すまし汁 (小松菜・豆腐) サワラのみそ焼き ポテトサラダ オレンジ | | | | | | |
| 10時 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ビスケット | | | | | | |
| 3時 | | 牛乳 | ※都合により変更になる場合があります | | | | | |
| | | マシュマロサンド | | | | | | |

【今月の栄養給与量】

| | |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 492 |
| たんぱく質 (g) | 16.8 |
| 脂質 (g) | 13.9 |
| 食塩相当量 (g) | 1.3 |