

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1	2
昼食		チムシンジ 沖縄の言葉でチム「肝」、シンジ「煎じ」という意味です。「クスイムン」(薬になるもの)と言われ、風邪や夏バテ時の本力回復におすすめです。 ※食材料の仕入れ状況により献立が変更となることがあります 			わかめご飯 人参しりしり チムシンジ ゴーヤーチップス バナナ/保育乳	梅じゃこチャーハン マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) グリルドチーズサンド 果物/保育乳
午後						
午前	4	5	6	7	8	9
昼食	ミートスパゲティ 付け合わせ(きゅうり) ベジタブルスープ	ご飯(胚芽米) 鶏肉の照り焼き ゴーヤーチャンプルー そうめん汁	ご飯(胚芽米) ホークチャップ 野菜炒め みそ汁	ご飯(胚芽米) 鮭の西京焼き けんちん汁(豚肉) 野菜のゆかりあえ	ご飯(胚芽米) 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁	チャーハン風(炊き込み) 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ(いも・わかめ)
午後	納豆みそおにぎり オレンジ/保育乳	スイートポテト キウイ/保育乳	フルーツボンチ 保育乳	ヒラヤーチー バナナ/保育乳	にんじんケーキ ハイナッフル/保育乳	レモントースト 果物/保育乳
午前	11	12	13	14	15	16
昼食	山の日 振替 	ご飯(胚芽米) 野菜たっぷり夏マーボー 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ(えのき・わかめ)	ご飯(胚芽米) 鶏の唐揚げ 切干大根の和え物 みそ汁(野菜たっぷり)	ご飯(胚芽米) さばの南部焼き ハハイヤ炒め みそ汁(かぼちゃ)	シューシー もずくの和え物 中味汁	カレーうどん ポテトサラダ
午後		野菜フリッツ オレンジ/保育乳	黒ごまフリン バナナ/保育乳	とりそぼろのおにぎり フルーン/保育乳	シナモンフレンチトースト ハイナッフル/保育乳	わかめおにぎり 果物/保育乳
午前	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯(胚芽米) 鮭の塩焼き クーフィリチー 具たくさんみそ汁	もずく丼 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(豆腐・冬瓜)	沖縄そば 大根と厚揚げの煮物	ご飯(胚芽米) ナーベラーンプシー 砂肝の和え物	黒米ご飯 鶏肉の香味焼き タマナーチャンプルー ゆし豆腐	タコライス 付け合わせ(きゅうり) わかめと豆腐のスープ
午後	揚げパン グレープフルーツ/豆乳	シリアルバー バナナ/保育乳	ツナおにぎり すいか/保育乳	甘がし りんご/保育乳	かぼちゃ天ぷら ハイナッフル/保育乳	
午前	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯(胚芽米) 茄子味噌炒め 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ	ご飯(胚芽米) 豚肉の生姜焼き ネバネバ和え みそ汁(じゃがいも)	ロールハン チリコンカン 小松菜とごぼうのサラダ	誕生会(お弁当)	夏野菜カレー コールスローサラダ	ヒザトースト つけあわせ(きゅうり) ホトフ
午後	枝豆スコーン キウイ/保育乳	わかめスパゲティ オレンジ/保育乳	ぎつねおにぎり りんご/保育乳	ケーキ すいか/保育乳	シークワーサーゼリー バナナ/保育乳	ゆかりおにぎり 果物/保育乳