

	月 1・15・29	火 2・16・30	水 3・17・31	木 4・18	金 5・19	土 6・20
完了期	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>肉じゃが 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (酒, しょうゆ, みりん, 砂糖)</li> <li>なすと三度豆の ゴマ和え なす 三度豆 人参 ゴマ (しょうゆ)</li> <li>すまし汁 豆腐 <del>ネバネバ</del> しょうゆ まいたけ (酒, みりん, 塩, しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>とんかつ 豚ヒレ肉 小麦粉 パン粉 (塩, 油)</li> <li>キャベツと とうもろこしのサラダ キャベツ とうもろこし 人参 ひじき トマト (酢, 砂糖, 塩)</li> <li>みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>さばの塩焼き さば (塩)</li> <li>五豆の煮物 水煮大豆 三度豆 人参 わんごん 昆布 (酒, みりん, 砂糖, しょうゆ)</li> <li>すまし汁 冬瓜 えのき 人参 <del>ネバネバ</del> (しょうゆ, 酒, みりん, 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>なすのグラタン 合挽きミンチ なす 玉ねぎ トマト ピーマン トマト水煮缶 チーズ (塩, 砂糖)</li> <li>きゅうりとパプリカ のマリネ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 青しそ (酢, 砂糖, 塩, オリーブ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>焼ビーフン 豚肉 キャベツ 太もやし 人参 ピーマン ゴーヤ ビーフン 花かつお (塩, しょうゆ)</li> <li>中華スープ 大根 エリンギ 玉ねぎ 人参 わかめ (鶏がらスープ, 塩, ゴマ油)</li> <li>くだもの ぶどうなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシチュー丼 ごはん 豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 三度豆 バター 小麦粉 (ケチャップ, ウスターソース, 塩)</li> <li>夏野菜サラダ きゅうり 黄パプリカ トマト コーン シーチキン (酢, 砂糖, 塩, オリーブ油)</li> </ul>
3時のおやつ (ひよこ)	フルーツ寒天, お茶 (寒天, 砂糖, フルーツの缶物)	バナナのおやき, お茶 (バナナ, 小麦粉, 油, 砂糖)	ぶかし草, お茶 (さつまいも)	軟飯おにぎり, 林 (米, 塩, 昆布, おかか, ねじ)	フレンチケーキ, お茶 (小麦粉, ベーキングパウダー, 砂糖, 油, 水)	おにぎませんべい, お茶
3時のおやつ (あひる)	フルーツ寒天, 牛乳 (寒天, 砂糖, フルーツの缶物, 牛乳)	キャラメル, 牛乳 (卵, バター, 砂糖, 牛乳)	わらびもち, お茶 (わらびもち粉, 砂糖, 黒砂糖, まろ茶, きな粉)	おにぎり, お茶 (米, 塩, 昆布, 焼のり, おかか, 梅干し, 菜油, かつお, 塩昆布)	マーマレードケーキ, 牛乳 (小麦粉, ベーキングパウダー, 砂糖, バター, マーマレード, 水)	おせんべい, お茶
	月 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
完了期	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>かぼちのそば あんかけ 豚ミンチ かぼち 玉ねぎ ニラ 片栗粉 (酒, しょうゆ, 砂糖, みりん)</li> <li>オクラの梅肉和え オクラ 梅干し 花かつお (しょうゆ)</li> <li>すまし汁 なす えのき (しょうゆ, 酒, みりん, 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>アジフライ アジ 塩 小麦粉 パン粉 油</li> <li>枝豆サラダ 枝豆 きゅうり トマト 大根 人参 とうもろこし (酢, 砂糖, 塩, オリーブ油)</li> <li>みそ汁 なめこ 玉ねぎ 油あげ ねぎ (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜カレーライス ごはん 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ トマト バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ (黒砂糖, ケチャップ, 塩)</li> <li>キャベツのホッペ キャベツ ちりめんじゃこ わかめ すだち (酒, しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>豚肉と冬瓜の煮物 豚肉 冬瓜 人参 (酒, みりん, しょうゆ, 砂糖)</li> <li>万願寺ととうもろこし おかか和え 万願寺とうもろこし 花かつお (しょうゆ)</li> <li>みそ汁 豆腐 しめじ 小松菜 玉ねぎ 油あげ (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーマレード丼 ごはん 豚ミンチ なす ピーマン 赤パプリカ 片栗粉 (赤味噌, 鶏がらスープ, しょうゆ, ゴマ油)</li> <li>ネバネバサラダ オクラ めがは 人参 モロヘイヤ 大根 きゅうり (しょうゆ, みりん)</li> <li>くだもの 旬のくだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>夏野菜いため 豚肉 キャベツ ズッキーニ 赤パプリカ 玉ねぎ 太もやし 鶏がらスープ, 塩 (しょうゆ, 酒)</li> <li>みそ汁 ふ まいたけ ねぎ (味噌)</li> </ul>
3時のおやつ (ひよこ)	バナナサンド, お茶 (バナナ, パン)	すいか, お茶	冷やしうどん, お茶 (うどん玉, かつおだし, しょうゆ, さとう, 塩, かつお)	とうもろこし, お茶	バナナケーキ, お茶 (小麦粉, ベーキングパウダー, 砂糖, 塩, 油, バナナ)	おにぎませんべい, お茶
3時のおやつ (あひる)	ラスク, 牛乳 (食パン, バター, グラニュー糖)	すいか, お茶	冷やしうどん, お茶 (うどん玉, かつおだし, しょうゆ, かつお, 塩, かつお)	とうもろこし, 牛乳	ジャムケーキ, 牛乳 (小麦粉, ベーキングパウダー, 砂糖, 塩, 油, 牛乳, ジャム)	ビスケット, お茶

★七夕のついで  
・鮭と大葉のちらし寿司 (米, 鮭, 大葉, 人参, とうもろこし, きゅうり, 昆布, 酢, 塩, 砂糖, 油)

・おやつ

・スティック野菜 (とうもろこし(輪切り), じゃがいも(ぶかし? フライドポテト?), ズッキーニ, トマト)

・スイカポンチ  
・お茶

・五豆の煮物 (水煮大豆, 三度豆, 人参, わんごん, 昆布, 酒, みりん, 砂糖, しょうゆ)