

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | | | 1 運島うどん きゅうりの土佐和え 冷凍みかん | |
| 3時 |  | | | | | | |
| 3時 | | | | | | 牛乳 スネーキ バナナ | |
| 昼食 | 3 雑穀ご飯 牛肉とパプリカの中華炒め くずし豆腐のスープ グレープフルーツ(オレンジ) | 4 麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の味噌汁 付け合せ バナナ | 5 麦ご飯 鯖のノルウエー風 ワンドンスープ ひじき入りサラダ 冷凍みかん | 6 玄米ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の味噌汁 オレンジ | 7 (まつ：選択メニュー) (ハヤシライス・カレーライス) フレンチサラダ 七タゼリー | 8 (夏祭り) | |
| 3時 | ココアミルク レーズン蒸しパン | ココアミルク コーントースト | お茶 チヂミ | ココアミルク 梅クッキー | お茶 ごま団子風ドーナツ |  | |
| 昼食 | 10 雑穀ご飯 チンジャオロースー 野菜スープ 冷凍みかん | 11 小ぎつね寿司 夏野菜の豚汁 パイナップル(バナナ) | 12 麦ご飯 魚のムニエル風 ミネストラスープ 野菜ソテー オレンジ | 13 手作り弁当  | 14 玄米ご飯 人参入り肉団子 茄子の味噌汁 そうめん瓜の酢の物 バナナ | 15 蒜山焼きそば風 じゃが芋のスープ オレンジ | |
| 3時 | ココアミルク ブルーベリーケーキ | ココアミルク チーズ小魚 ビスコ | お茶 キウイの錦玉かん | お茶 夏野菜ピザ | お茶 アイスクリーム ウエハース | 牛乳 チーズドッグ バナナ | |
| 昼食 | 17 海の日  | 18 雑穀ご飯 茄子のしぎ煮 ナムル 納豆 メロン | 19 麦ご飯 魚の梅こうじ煮 じゃが芋の味噌汁 切干の焼きそば風 冷凍みかん | 20 玄米ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 夏けんちん 胡瓜の昆布和え バナナ | 21 ツナマヨピラフ もずくスープ ハワイアンサラダ オレンジ | 22 冷やし五目うどん コーンサラダ 冷凍みかん | |
| 3時 | ココアミルク おからケーキ | ココアミルク おからケーキ | ココアミルク ジャムサンド | ココアミルク スコーンサレ | お茶 揚げパン | 牛乳 シュークリーム バナナ | |
| 昼食 | 24 雑穀ご飯 卵と野菜のソテー 坦々スープ オレンジ | 25 麦ご飯 棒棒鶏風 中華スープ バナナ | 26 麦ご飯 肉じゃが 和風酢の物 グレープフルーツ (バナナ) | 27 玄米ご飯 塩麻婆豆腐 ビーフンサラダ キウイ | 28 蒲焼風丼 五目味噌汁 冷凍みかん | 29 チャーハン風 中華風コーンスープ オレンジ | |
| 3時 | ココアミルク フルグラマフィン | ココアミルク ラスク | お茶 カルピスゼリー 一口チーズ | お茶 カレーポテト | ココアミルク 茹でとうもろこし ビスケット | 牛乳 粒あんマーガリンロール バナナ | |
| 昼食 | 31 雑穀ご飯 磯煮 茄子の味噌汁 焼きししゃも オレンジ | | | | | | |
| 3時 | ココアミルク 人参チーズ蒸しぱん |  | | | | | |