

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳、ボーロ	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、味付き小魚	せんべい
昼食	汁そば、含め煮、ほうれん草ナムル、すいか	もちきびごはん、豆腐ととうもろこしのヘルシーナゲツト、人参しりしり、南瓜みそ汁、りんご	夏野菜カレー、きゅうりのおかか和え、オレンジ	もちきびごはん、フーチャンブルー、しらす、冬瓜のみそ汁、生パン	そぼろ丼、きゅうりとツナの和え物、紅白かまぼこ、そうめん汁、ミニゼリー	もずく丼、スープ もやしのナムル、ミニゼリー
午後	おにぎり	牛乳、アンパンマンスナック	牛乳、和風ホットケーキ	牛乳、蒸しパン	プリン・せんべい	プリン・せんべい
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前	牛乳、ボーロ	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ★石垣市制77周年★	牛乳、ビスケット	牛乳、味付き小魚	せんべい
昼食	うどん ウィンナー ブロッコリーサラダ パナナ	麦ごはん、回鍋肉、きゅうりの和え物、春雨スープ、生パン	赤飯おにぎり、魚のカレーピカタ、クープイリチー、紅白かまぼこ、小松菜のすまし汁、すいか	麦ごはん、鶏のみそマヨ焼き、ブロッコリーソテー、コーンスープ（中華風）、オレンジ	マーボー豆腐丼、もやしのゴマ和え、たまごスープ、バナナ	照り焼き丼、スープ きゅうりの和え物、バナナ
午後	おにぎり	牛乳、たこ焼き	牛乳、アメリカンドッグ	牛乳、お好み焼き	ゼリー、クラッカー	ゼリー、クラッカー
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	 海の日	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、味付き小魚 お弁当の日	せんべい
昼食		汁そば、ほうれん草白和え、りんご	麦ごはん、豚肉の生姜焼き、キャベツのゆかりあえ、みそ汁（魚）、バナナ	もちきびごはん、魚の和風ピカタ、野菜いため、へちまのみそ汁、オレンジ	おにぎり、魚フライ、ウィンナー、一口ポテトサラダ、ミニゼリー	豚丼、スープ、 きゅうりのおかか和え、ミニゼリー
午後		おにぎり	牛乳、トースト	牛乳、パリパリチップス	ヨーグルト・ビスケット	ヨーグルト・ビスケット
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳、ボーロ	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、味付き小魚	せんべい
昼食	うどん、肉団子 ブロッコリーサラダ オレンジ	もちきびごはん、白身魚のムニエルマトソース、ポパイバター、たまごスープ（豆腐）、生パン	麦ごはん、豆腐の落とし揚げ、きんぴらごぼう、じゃがいもみそ汁、りんご	もちきびごはん、野菜入りだしまき卵、小松菜納豆和え、冬瓜のすまし汁、すいか	麦ごはん、魚のみそマヨ焼き、クープイリチー、みそ汁（しめじ）、バナナ	ピラフ、スープ ブロッコリーサラダ、バナナ
午後	おにぎり	フルーチェ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、大学芋	プリン・せんべい	プリン・せんべい
	29(月)	30(火)	31(水)	 <p>◆夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりと含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷ます働きがあります。夏野菜中心の献立を考えてみました。なす・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・冬瓜・オクラ・ゴーヤーなどなどバランスよく食べて暑い夏を乗り切りましょう！</p>		
午前	牛乳、ボーロ	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ			
昼食	マグロそぼろ丼、きゅうりの酢の物（しらす）、みそ汁（小松菜）、バナナ	麦ごはん、マーボー冬瓜、ひじきの佃煮、みそ汁（厚揚げ）、オレンジ	スタミナ丼、もずく酢、鶏とパパイアのスープ、すいか			
午後	ヨーグルトパンケーキ	牛乳、ワッフル	ゼリー			