

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
昼食					コーンパン 三食ツケ 豆乳スープ イリコ	
朝ごはん					おひたし・パン・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	
休日	4日	5日	6日	7日	8日	
昼食	しそもみで実食 じゃが芋のきんぴら あげと小松菜の漬物 味噌汁・イリコ	ほうれん草パン ミニモザサラダ カレースープ イリコ	大豆実食 高野豆腐の揚げ出し 餅の物 味噌汁・イリコ	三色丼 ごぼうサラダ おすまし イリコ	ごぼう実食 きゅうりとき 大根おろし 味噌汁・イリコ	ごぼう実食 おすまし バナナ・バナナジュース・お茶
朝ごはん	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナサンド・お茶	おひたし・パン・野菜漬物・おすまし イリコ・お茶	おひたし・餅・おすまし・お茶 フルーツポンチ・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	
休日	11日	12日	13日	14日	15日	
昼食	海苔実食 ゆず大根の味噌バター炒め もやしときんぴらの物 味噌汁・イリコ	わかめ実食 五目大根 きゅうりのおかか和え 味噌汁・イリコ	海苔実食 じゃがが実食 ほうれん草のお浸し 味噌汁・イリコ	ロールパン 大豆ミートの豆腐揚げ フライドポテト バナナ・イリコ	ゆずしらすどん きゅうりのゆかり和え イリコ	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶
朝ごはん	おひたし・野菜漬物・おすまし 揚げたて焼き・お茶	おひたし・餅・おすまし バナナケーキ・お茶	おひたし・餅・おすまし フルーツポンチ・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	
休日	18日	19日	20日	21日	22日	
昼食	鶏の目 味噌汁・イリコ	大豆実食 もくわいのかぼちゃ キャベツのお浸し 味噌汁・イリコ	トマトパン ビーコンチャップ きのこスープ イリコ	粒実食 青ねんげし インゲン豆の揚げ和え イリコ	粒実食 バナナ イリコ	
朝ごはん	おひたし・野菜漬物・おすまし わかめ和え・お茶	おひたし・餅・おすまし バナナ・お茶	おひたし・パン・野菜漬物・おすまし フルーツポンチ・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	
休日	25日	26日	27日	28日	29日	
昼食	しそもみで実食 高野豆腐のきんぴら ピーマンのツケ和え 味噌汁・イリコ	シーチキン実食 キャベツとあげの餅とじ 小松菜の焼肉和え 味噌汁・イリコ	豆類 みかん巻 イリコ	大豆実食 きんぴらごぼう 炒め物 コンソメスープ イリコ	ごぼう実食 おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	ごぼう実食 おすまし バナナ・バナナジュース・お茶
朝ごはん	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	おひたし・餅・おすまし バナナ・お茶	おひたし・餅・おすまし バナナ・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	おひたし・野菜漬物・おすまし バナナ・バナナジュース・お茶	

鮮度がポイント  
栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、糖質、脂質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、海外では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでも、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

食中毒に注意しましょう！

食中毒は細菌やウイルス、毒物が食品と一緒に体内に入ると、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことを言います。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は、7月以降は腸炎菌やサルモネラ菌に増加しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく食べかずに食べてしまった...ということもあるので、きちんと手洗い、食中毒を起こさないよう注意しましょう。