



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 味噌汁(油揚げ・水菜) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ) 炒め納豆 小松菜しらす和え 果物	お休み 	ごはん 味噌汁(大根・麩) マーボー豆腐 白菜お浸し 果物	かしわうどん 南瓜のグラッセ風 果物
午後おやつ		牛乳・ミルククッキー	牛乳・メロンパン・昆布		牛乳・オレンジケーキ	牛乳・せんべい
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 豚汁 鶏肉のさっぱり煮 大根のり和え 果物	バターロール 人参ポターージュ 豚肉の味噌焼き きゅうりとわかめのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(白菜・心のり) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) カレーのソース焼き キャベツとコーンのソテー 果物	お弁当の日 	味噌ラーメン きゅうりツナ和え 果物
午後おやつ	牛乳・グレープゼリー・クラッカー	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・手作りパン	牛乳・クラッカー
	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 麦茶 ポークカレー キャベツしめじ炒め 果物	ごはん 味噌汁(油揚げ・水菜) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ) 炒め納豆 小松菜しらす和え 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・人参) ひき肉入りオムレツ 白菜ごま和え 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) マーボー豆腐 白菜お浸し 果物	かしわうどん 南瓜のグラッセ風 果物
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化クラッカー・かえり煮干	牛乳・ミルククッキー	牛乳・メロンパン・昆布	牛乳・バターポテト	牛乳・オレンジケーキ	牛乳・せんべい
	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 豚汁 鶏肉のさっぱり煮 大根のり和え 果物	バターロール 人参ポターージュ 豚肉の味噌焼き きゅうりとわかめのサラダ 果物	お休み 	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) カレーのソース焼き キャベツとコーンのソテー 果物	麦茶 ミートソーススパゲッティ ブロッコリーの醤油和え ゼリー	味噌ラーメン きゅうりツナ和え 果物
午後おやつ	牛乳・グレープゼリー・クラッカー	牛乳・ごはんの味噌おやき		牛乳・きなこマカロニ	牛乳・手作りパン	牛乳・クラッカー
	28	29	30			
昼食	ごはん 麦茶 ポークカレー キャベツしめじ炒め 果物	ごはん 豆乳味噌汁(小松菜・玉ねぎ) たらこの竜田揚げ ごま人参 果物	ごはん 味噌汁(白菜・心のり) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 果物			
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化クラッカー・かえり煮干	牛乳・さつまいもマフィン	牛乳・ソフトドーナツ			