



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：竹中 千尋(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・えのき) すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) 鶏肉のから揚げ 小松菜えのき和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・舞茸) カレイの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 果物	ごはん 麦茶 ボークカレー 三色和え 果物	入園式 
午後おやつ	牛乳・市販菓子	牛乳・ミルクパン	牛乳・人参ケーキ	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・コーンフレーククッキー	
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のカレー焼き さつま芋グラッセ風 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 納豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え 果物	ごはん 味噌汁(芋・ふのり) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	ごはん 味噌汁(油揚げ・人参) 鮭フライ ほうれん草の中華和え 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・きなこマフィン	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・レーズンパン	牛乳・米粉のチーズマドレーヌ	ヨーグルト・鉄強化菓子	
	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・えのき) すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) 鶏肉のから揚げ 小松菜えのき和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・舞茸) カレイの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 果物	ごはん 麦茶 ボークカレー 三色和え 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・市販菓子	牛乳・ミルクパン	牛乳・人参ケーキ	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・コーンフレーククッキー	
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のカレー焼き さつま芋グラッセ風 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 納豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え 果物	ごはん 味噌汁(芋・ふのり) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	お弁当の日 	お休み 
午後おやつ	牛乳・きなこマフィン	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・レーズンパン	牛乳・米粉のチーズマドレーヌ	ヨーグルト・鉄強化菓子	
	29	30 お誕生会				
昼食	お休み 	ハヤシライス 麦茶 大根とコーンのサラダ 果物				
午後おやつ		牛乳・ヨーグルトパンケーキ				