



1号

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
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
昼食	ごはん 味噌汁(ふのり・麩) チンジャオロースー 甘酢白菜 果物	ごはん 味噌汁(人参・切干大根) さば竜田揚げ ほうれん草中華和え 果物	ごはん さつまい 豚肉の生姜焼き 小松菜ツナ和え 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・わかめ) 納豆かき揚げ もやしのお浸し 果物	ふりかけごはん 豆乳味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ほっけのごま焼き 切干大根とひじき煮 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・人参ケーキ	牛乳・豆パン	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・きなこマフィン	牛乳・南瓜パン	
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜) ヒレカツ 大根のり和え 果物	バターロール ほうれん草ポタージュ 鶏肉のハンガリー煮込み キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん スープ(芋・人参・コーン) たらのムニエル風 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・大根) 鮭の磯辺揚げ もやしの生姜和え 果物	お弁当の日 	発表会 
午後おやつ	麦茶・鉄強化チーズ・ ごまクッキー	牛乳・ツナコーンおやき	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・焼きうどん	牛乳・ホットケーキ	
	<b>16</b> 1号代休	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
昼食	ごはん 味噌汁(ふのり・麩) チンジャオロースー 甘酢白菜 果物	ごはん 味噌汁(人参・切干大根) さば竜田揚げ ほうれん草中華和え 果物	ごはん さつまい 豚肉の生姜焼き 小松菜ツナ和え 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・わかめ) 納豆かき揚げ もやしのお浸し 果物	ふりかけごはん 豆乳味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ほっけのごま焼き 切干大根とひじき煮 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・人参ケーキ	牛乳・豆パン	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・きなこマフィン	牛乳・南瓜の小倉煮	
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> お誕生会・終業式	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜) ヒレカツ 大根のり和え 果物	バターロール ほうれん草ポタージュ 鶏肉のハンガリー煮込み キャベツと人参のサラダ 果物	チキンライス スープ(芋・人参・コーン) お星さまハンバーグ ほうれん草ソテー ゼリー	ごはん 味噌汁(豆腐・大根) 鮭の磯辺揚げ もやしの生姜和え 果物	ごはん 麦茶 根菜カレー ほうれん草えのき和え 果物	お休み 
午後おやつ	麦茶・鉄強化チーズ・ ごまクッキー	牛乳・ツナコーンおやき	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・焼きうどん	牛乳・市販菓子	
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 大晦日			
昼食	お休み 	お休み 	お休み 			
午後おやつ						