



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：越 安理沙(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  |
| 昼食    |  |  | ごはん<br>味噌汁(水菜・油揚げ)<br>豚肉の香味焼き<br>ダイスサラダ<br>果物        | ごはん<br>味噌汁(チンゲン菜・わかめ)<br>チキンカツ<br>切干大根のナムル<br>果物   | お休み<br>   | お休み<br>   |
| 午後おやつ |  |  | ヨーグルト・鉄強化菓子  | 牛乳・人参ジャムサンド  |  |  |
|       | 6  | 7  | 8  | 9  | 10   | 11   |
| 昼食    | ごはん<br>味噌汁(さつまいも・長ねぎ)<br>豚肉ごま焼き<br>切干大根とツナのサラダ<br>果物 | ごはん<br>豆乳味噌汁(小松菜・えのき)<br>鮭ざんぎ<br>白菜お浸し<br>果物 | バターロール<br>人参ポターージュ<br>鶏肉のソース焼き<br>ほうれん草醤油マヨネーズ<br>果物 | ごはん<br>けんちん汁<br>かれいのみそ焼き<br>さつまいもの含め煮<br>果物  | お弁当の日<br> | お休み<br>   |
| 午後おやつ | 鉄強化チーズ・フルーツポンチ                                       | 牛乳・ジャージャーめん                                  | 牛乳・焼きおにぎり  | 牛乳・メロンパン   | 牛乳・スイートポテト   |  |
|       | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   |
| 昼食    | ごはん<br>麦茶<br>ポークカレー<br>ブロッコリー生姜和え<br>果物              | ごはん<br>味噌汁(大根・麩)<br>豆腐ハンバーグ<br>ごま人参<br>果物    | ごはん<br>味噌汁(水菜・油揚げ)<br>豚肉の香味焼き<br>ダイスサラダ<br>果物        | ごはん<br>味噌汁(チンゲン菜・わかめ)<br>チキンカツ<br>切干大根のナムル<br>果物   | ごはん<br>味噌汁(人参・えのき)<br>さば照り焼き<br>小松菜ひじき和え<br>果物   | お休み<br>   |
| 午後おやつ | 牛乳・つぶつぶコーンパン   | 牛乳・チーズクッキー                                   | ヨーグルト・鉄強化菓子  | 牛乳・人参ジャムサンド  | 牛乳・ふかし芋  |  |
|       | 20   | 21   | 22   | 23   | 24   | 25   |
| 昼食    | ごはん<br>味噌汁(さつまいも・長ねぎ)<br>豚肉ごま焼き<br>切干大根とツナのサラダ<br>果物 | ごはん<br>豆乳味噌汁(小松菜・えのき)<br>鮭ざんぎ<br>白菜お浸し<br>果物 | バターロール<br>人参ポターージュ<br>鶏肉のソース焼き<br>ほうれん草醤油マヨネーズ<br>果物 | お休み<br> | ごはん<br>味噌汁(大根・しめじ)<br>豆腐のツナ焼き<br>ブロッコリー中華和え<br>果物  | お休み<br> |
| 午後おやつ | 鉄強化チーズ・フルーツポンチ                                       | 牛乳・ジャージャーめん                                  | 牛乳・焼きおにぎり  |  | 牛乳・スイートポテト   |  |
|       | 27   | 28   | 29   | 30   |  |  |
| 昼食    | ごはん<br>麦茶<br>ポークカレー<br>ブロッコリー生姜和え<br>果物              | ごはん<br>味噌汁(大根・麩)<br>豆腐ハンバーグ<br>ごま人参<br>果物    | ごはん<br>味噌汁(芋・玉ねぎ)<br>鶏肉みそ焼き<br>チンゲン菜ツナ和え<br>果物       | お誕生会<br>当日のお楽しみ☆   |  |  |
| 午後おやつ | 牛乳・つぶつぶコーンパン   | 牛乳・チーズクッキー                                   | 牛乳・ラスク   | 牛乳・メロンパン   |  |  |