



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 憲法記念日	4 みどりの日
昼食			ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) たららの磯辺焼き スティック野菜(きゅうり・人参) 果物	ごはん 味噌汁(大根・ふのり) 北海かき揚げ 甘酢もやし 果物	お休み 	お休み 
午後おやつ			牛乳・手作りパン	牛乳・バターポテト		
	6 振替休日	7	8	9	10	11
昼食	お休み 	ごはん 味噌汁(キャベツ・ふのり) ツナじゃが 大根ときゅうりの酢の物 果物	バターロール 人参ポターージュ 鮭フライ アスパラとコーンのソテー 果物	ごはん 味噌汁(水菜・なめこ) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	お弁当の日 	お休み 
午後おやつ		牛乳・ごまマフィン	牛乳・焼きおにぎり	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・きなこマカロニ	
	13	14	15	16	17 バス遠足	18
昼食	ごはん 味噌汁(芋・絹さや) 親子煮 キャベツのごま和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) かみなり豆腐 もやしののり和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・大根) さばの竜田焼き ふきの炒め煮 果物	ごはん 麦茶 キャベツカレー 小松菜しらす和え 果物	ふりかけごはん 味噌汁(豆腐・ふのり) カレーのてんぷら ほうれん草と人参のナムル 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・メロンパン	牛乳・レーズンホットケーキ	牛乳・ジャージャー麺	牛乳・チーズトースト	
	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 味噌汁(卵・小松菜) ポークビーンズ ブロッコリー中華和え 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・ふのり) ツナじゃが 大根ときゅうりの酢の物 果物	バターロール 人参ポターージュ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー 果物	ごはん 味噌汁(水菜・なめこ) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	ごはん 味噌汁(人参・切干大根) チキンカツ ほうれん草しめじ炒め 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・つぶつぶコーンパン	牛乳・ごまマフィン	牛乳・焼きおにぎり	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・きなこマカロニ	
	27	28	29	30 お誕生会	31	
昼食	ごはん 味噌汁(芋・絹さや) 親子煮 キャベツのごま和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) かみなり豆腐 もやしののり和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・大根) さばの竜田焼き ふきの炒め煮 果物	お楽しみドッグ (パン・ウィンナー・きゅうり・キャベツ・コロッケ) カラフルスープ ゼリー	ふりかけごはん 味噌汁(豆腐・ふのり) カレーのてんぷら ほうれん草と人参のナムル 果物	
午後おやつ	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・メロンパン	牛乳・レーズンホットケーキ	牛乳・ジャージャー麺	牛乳・チーズトースト	