



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>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 七夕集会	<b>6</b>
昼食	ふりかけごはん 味噌汁(生揚げ・小松菜) 豚肉のごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 果物	ごはん 豆乳味噌汁(玉ねぎ・えのき) 鶏肉のソース焼き 大根炒め煮 果物	バターロール ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん 麦茶 トマトカレー 小松菜えのき和え 果物	七夕うどん 麦茶 南瓜のそぼろあん お星さまゼリー	お休み 
午後おやつ	牛乳・つぶつぶコーンパン	牛乳・ホットケーキ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・メロンパン	牛乳・ジャムスコーン	
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根) 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のツナ和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) さばの竜田焼き 春雨サラダ 果物	ごはん 味噌汁(水菜・麩) ピピンパ 大根のおかか和え 果物	お弁当の日 	お休み 
午後おやつ	牛乳・ミルクパン	牛乳・きなこマカロニ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・チーズトースト	
	<b>15</b> 海の日	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> お誕生会	<b>19</b>	<b>20</b>
昼食	お休み 	ごはん 豆乳味噌汁(玉ねぎ・えのき) 鶏肉のソース焼き 大根炒め煮 果物	バターロール ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	コーンピラフ カルピス ハンバーグ 小松菜えのき和え 果物	ごはん 味噌汁(卵・にら) 豆腐のツナ揚げ ブロッコリーのナムル 果物	お休み 
午後おやつ		牛乳・ホットケーキ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・メロンパン	牛乳・ジャムスコーン	
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根) 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のツナ和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) さばの竜田焼き 春雨サラダ 果物	ごはん 味噌汁(水菜・麩) ピピンパ 大根のおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(南瓜) たららの香味焼き ひじきの五目煮 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・ミルクパン	牛乳・きなこマカロニ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・チーズトースト	
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
昼食	ふりかけごはん 味噌汁(生揚げ・小松菜) 豚肉のごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ねぎ) 親子煮 白菜お浸し 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・チンゲン菜) 鶏肉のチーズ焼き 人参グラッセ風 果物			
午後おやつ	牛乳・つぶつぶコーンパン	アイス・市販菓子	牛乳・きのこスパゲティ			