



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
昼食					ごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜) 鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ 果物	お休み 
午後おやつ					牛乳・アップルケーキ	
	4 振替休日 (文化の日)	5	6	7	8	9
昼食	お休み 	ごはん 味噌汁 (生揚げ・人参) チキンカツ キャベツのごま和え 果物	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物	ごはん 味噌汁 (小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ 果物	お弁当の日 	お休み 
午後おやつ		牛乳・ふかし芋	牛乳・つぶつぶコーンパン	鉄強化チーズ・ちゃんこうどん	牛乳・キャロットクッキー	
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉のごま揚げ キャベツのお浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉の香味焼き ほうれん草コーン和え 果物	ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのき) 炒め納豆 小松菜のり和え 果物	ごはん けんちん汁 鮭の照り焼き さつまいもの含め煮 果物	ごはん 麦茶 ボークカレー 大根ごまマヨネーズ 果物	お休み 
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・ポテトケーキ	牛乳・メロンパン	牛乳・チーズクッキー	
	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
昼食	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・なめこ) 豚肉みそ焼き 人参炒め煮 果物	ごはん 味噌汁 (生揚げ・人参) チキンカツ キャベツのごま和え 果物	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物	ごはん 味噌汁 (小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ 果物	ごはん 豆乳味噌汁 (白菜・わかめ) かれのいの変わり揚げ きゅうりの中華和え 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・米粉のチーズマドレーヌ	牛乳・ふかし芋	牛乳・つぶつぶコーンパン	鉄強化チーズ・ちゃんこうどん	牛乳・キャロットクッキー	
	25	26	27	28 お誕生会	29	30
昼食	ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉のごま揚げ キャベツのお浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉の香味焼き ほうれん草コーン和え 果物	ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのき) 炒め納豆 小松菜のり和え 果物	ごはん 野菜たっぷりキーマカレー ジュース さつまいもの含め煮 秋の果物	ごはん けんちん汁 鮭の照り焼き 大根ごまマヨネーズ 果物	お休み 
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・ポテトケーキ	牛乳・メロンパン	牛乳・チーズクッキー	