



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		5		6	
昼食	お休み 		お休み 		お休み 		ごはん 麦茶 ツナカレー 大根わかめ和え 果物		ごはん 味噌汁(大根・ふのり) 肉じゃが 白菜お浸し 果物		あんかけうどん さつまいもの含め煮 果物	
午後おやつ							牛乳・チーズクッキー		牛乳・きなこケーキ		牛乳・市販菓子	
	8		9		10		11		12		13	
昼食	お休み 		ごはん 味噌汁(油揚げ・長ねぎ) うま煮 白菜のり和え 果物		ごはん 豆乳味噌汁(芋・小松菜) 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根ツナサラダ 果物		バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソース焼き 小松菜えのき和え 果物		ごはん スープ(キャベツ・ふのり) ピビンバ ブロッコリー醤油マヨネーズ 果物		味噌ラーメン じゃが芋のグラッセ風 果物	
午後おやつ			牛乳・ミルクパン		牛乳・きのこスパゲティ		七草風粥・鉄強化チーズ		牛乳・干し芋・市販菓子		牛乳・市販菓子	
	15		16		17		18		19		20	
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) チキンカツ ごま人参 果物		ごはん 味噌汁(芋・わかめ) マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え 果物		ごはん 味噌汁(油揚げ・人参) たらの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草しめじ炒め 果物		ごはん 麦茶 ツナカレー 大根わかめ和え 果物		ごはん 味噌汁(大根・ふのり) 肉じゃが 白菜お浸し 果物		あんかけうどん さつまいもの含め煮 果物	
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子		牛乳・レーズンパン		牛乳・大学芋		牛乳・チーズクッキー		牛乳・きなこケーキ		牛乳・市販菓子	
	22		23		24		25		26		27	
昼食	ごはん 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとわかめのサラダ 果物		ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 うま煮 白菜のり和え 果物		ごはん 豆乳味噌汁(芋・小松菜) 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根ツナサラダ 果物		バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソース焼き 小松菜えのき和え 果物		お弁当の日 		味噌ラーメン じゃが芋のグラッセ風 果物	
午後おやつ	牛乳・きなこマカロニ		牛乳・ミルクパン		牛乳・きのこスパゲティ		鶏雑炊・鉄強化チーズ		牛乳・干し芋・市販菓子		牛乳・市販菓子	
	29		30		31	お誕生会						
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) チキンカツ ごま人参 果物		ごはん 味噌汁(芋・わかめ) マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え 果物		てりやきバーガー フライドポテト オレンジジュース							
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子		牛乳・レーズンパン		牛乳・大学芋							