



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
昼食				ごはん ポークスープ(チンゲン菜・玉ねぎ) ぶりのソース焼き スティック野菜 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 
午後おやつ				牛乳・ツナスパゲティ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	
	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
昼食	お休み 	お休み 	ふりかけごはん 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	ごはん 味噌汁(人参・わかめ) カレーのムニエル風 ほうれん草ともやしのナムル 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) カミナリ豆腐 ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	麦茶 ミートソーススパゲティ チンゲン菜お浸し 果物
午後おやつ			牛乳・ジャムスコーン	牛乳・スイートポテト	牛乳・豆パン	牛乳・市販菓子
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 味噌汁(水菜・切干大根) 豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・人参) ほっけフライ ブロッコリーおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ネギ) ひき肉入りオムレツ 白菜ごま和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・えのき) さばみそ焼き 人参ピースグラッセ風 果物	ごはん 麦茶 キャベツカレー 小松菜のり和え 果物	味噌ラーメン 青のりポテト 果物
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・バターポテト	牛乳・つぶつぶコーンパン	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・チーズトースト	牛乳・市販菓子
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・ふき) 鶏肉のコーンフ레이크焼き ごま人参 果物	バターロール アスパラシチュー 豚肉のごま揚げ キャベツのコーン和え 果物	ふりかけごはん 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	ごはん 味噌汁(人参・わかめ) カレーのムニエル風 ほうれん草ともやしのナムル 果物	お弁当の日 	麦茶 ミートソーススパゲティ チンゲン菜お浸し 果物
午後おやつ	牛乳・きなこクッキー	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・スイートポテト	牛乳・豆パン	牛乳・市販菓子
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん 味噌汁(水菜・切干大根) 豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・人参) ほっけフライ ブロッコリーおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ネギ) ひき肉入りオムレツ 白菜ごま和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・えのき) さばみそ焼き 人参ピースグラッセ風 果物	ごはん カルピス ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ デザート	味噌ラーメン 青のりポテト 果物
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・バターポテト	牛乳・つぶつぶコーンパン	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・チーズトースト	牛乳・市販菓子