



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
昼食						かしわうどん かぼちゃのグラッセ風 果物
午後おやつ						牛乳・市販菓子
	3	4	5	6	7	8
昼食	ごはん 麦茶 ツナカレー アスパラマヨネーズ添え トマト・果物	ごはん 味噌汁(大根・ふのり) さばみそ焼き チンゲン菜コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(わかめ・麩) 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物	ごはん 味噌汁(生揚げ・ふき) 鮭ざんぎ キャベツわかめサラダ 果物	ごはん 豆乳味噌汁(芋・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物	醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え 果物
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・人参ジャムサンド	牛乳・オレンジケーキ	牛乳・ミルククッキー	牛乳・豆パン	牛乳・市販菓子
	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん 味噌汁(人参・水菜) ヒレカツ 大根のり和え 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・ほうれん草) かれの磯辺焼き かぼちゃのそぼろ煮 果物	ごはん 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	バターロール コーンシチュー 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーの生姜和え 果物	お弁当の日 	トマトスープバゲティ 小松菜しめじ炒め 果物
午後おやつ	牛乳・コーンフレーククッキー	牛乳・きなこケーキ	ちゃんこうどん・鉄強化チーズ	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・市販菓子	牛乳・市販菓子
	17	18	19	20	21	22
昼食	ごはん 麦茶 ツナカレー アスパラマヨネーズ添え トマト・果物	ごはん 味噌汁(大根・ふのり) さばみそ焼き チンゲン菜コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(わかめ・麩) 肉じゃが ほうれん草の油揚げ和え 果物	ごはん 味噌汁(生揚げ・ふき) 鮭ざんぎ キャベツわかめサラダ 果物	ごはん 豆乳味噌汁(芋・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物	醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え 果物
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・人参ジャムサンド	牛乳・オレンジケーキ	牛乳・ミルククッキー	牛乳・豆パン	牛乳・市販菓子
	24	25	26	27	28	29
昼食	ごはん 味噌汁(人参・水菜) ヒレカツ 大根のり和え 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・ほうれん草) かれの磯辺焼き かぼちゃのそぼろ煮 果物	ごはん 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	ジャムサンド スープ(コーン・玉ねぎ) 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーの生姜和え フルーチェ	ごはん 味噌汁(切干大根・舞茸) 和風ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物	トマトスープバゲティ 小松菜しめじ炒め 果物
午後おやつ	牛乳・コーンフレーククッキー	牛乳・きなこケーキ	ちゃんこうどん・鉄強化チーズ	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・チーズパン	牛乳・市販菓子