



2号・3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>
昼食		ごはん オニオンコンスープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツこまつな和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) タラの味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	ごはん 麦茶 さつまいものカレー 白菜コーン和え 果物	ごはん 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 果物	運動会 
午後おやつ		牛乳・南瓜ドーナツ	牛乳・豆パン	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・オレンジミルクケーキ	
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜) 生揚げの酢豚風 胡瓜の醤油和え 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・ふのり) ほっけのカレー焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物	バターロール 白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	お弁当の日 	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 果物
午後おやつ	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・ラスク	牛乳・レーズンホットケーキ	牛乳・ごはんの味噌おやき	麦茶・鉄強化チーズ きなこクッキー	牛乳・市販菓子
	<b>14</b> スポーツの日	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
昼食	お休み 	ごはん オニオンコンスープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツこまつな和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) タラの味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	ごはん 麦茶 さつまいものカレー 白菜コーン和え 果物	ごはん 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 果物	トマトツナスパゲティ 麦茶 小松菜しめじ炒め 果物
午後おやつ		牛乳・南瓜ドーナツ	牛乳・豆パン	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・市販菓子
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜) 生揚げの酢豚風 胡瓜の醤油和え 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・ふのり) ほっけのカレー焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物	バターロール 白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	ごはん 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) さば竜田揚げ 大根わかめ和え 果物	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 果物
午後おやつ	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・ラスク	牛乳・レーズンホットケーキ	牛乳・ごはんの味噌おやき	麦茶・鉄強化チーズ きなこクッキー	牛乳・市販菓子
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> お誕生会		
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・舞茸) 豆腐のツナ焼き 白菜生姜和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) かれいフライ 小松菜お浸し 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・わかめ) すき焼き風煮 もやしのナムル 果物	お楽しみ♪ 		
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・チーズ蒸しパン	牛乳・手作りパン	牛乳・南瓜のカップケーキ		