



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
		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 味噌汁(切干大根・わかめ) すき焼き風煮 きゅうりの中華和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 鶏肉のから揚げ 小松菜コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) カレイのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	ごはん 味噌汁(芋・キャベツ) ハンバーグ ブロッコリーツナ和え 果物	入園式 
午後おやつ		牛乳・市販菓子	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・ラスク	
	7 始業式	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 鶏肉のチーズ焼き 人参甘煮 果物	ごはん 麦茶 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) さば照り焼き 大根炒め煮 果物	ごはん 味噌汁(大根・長ねぎ) 炒め納豆 ブロッコリーごま和え 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のカレー焼き ほうれん草しめじ和え 果物	醤油ラーメン さつまいものグラッセ風 果物
午後おやつ	牛乳・ごまドーナツ	牛乳・ヨーグルトパンケーキ	牛乳・メロンパン	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・市販菓子
	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) 豚肉の香味焼き キャベツ納豆和え 果物	ごはん 味噌汁(切干大根・わかめ) すき焼き風煮 きゅうりの中華和え 果物	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 鶏肉のから揚げ 小松菜コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) カレイのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	ごはん 味噌汁(芋・キャベツ) ハンバーグ ブロッコリーツナ和え 果物	味噌うどん 白菜のり和え 果物
午後おやつ	牛乳・キャロットクッキー	牛乳・市販菓子	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・ラスク	牛乳・市販菓子
	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 鶏肉のチーズ焼き 人参甘煮 果物	ごはん 麦茶 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) さば照り焼き 大根炒め煮 果物	ごはん 味噌汁(大根・長ねぎ) 炒め納豆 ブロッコリーごま和え 果物	お弁当の日 	醤油ラーメン さつまいものグラッセ風 果物
午後おやつ	牛乳・ごまドーナツ	牛乳・ヨーグルトパンケーキ	牛乳・メロンパン	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・市販菓子
	28	29 昭和の日	30 お誕生会			
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) 豚肉の香味焼き キャベツ納豆和え 果物	お休み 	ジャムサンド スープ 鶏肉のカレー焼き フライドポテト 大根ツナサラダ ゼリー			
午後おやつ	牛乳・キャロットクッキー		牛乳・スイートポテト			