

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	3	4	5	6	7
昼食	カレーライス、コールスロー、大根スープ、バナナ	ごはん、ぶりの照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、豆腐みそ汁(わかめ)、みかん	ロールパン、煮込みハンバーグ、三色サラダ、ポテトスープ、りんご	ごはん、ちくわのかき揚げ、春雨サラダ、豚汁、バナナ	マーボー豆腐丼、彩野菜のおかか和え、中華スープ、オレンジ	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、青菜のスープ、バナナ
午後	牛乳、豆乳くずもち	牛乳、お麩ラスク	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、アメリカンドック	牛乳、ゆかりおにぎり
午前	9	10	11	12	13	14
昼食	メキシカンピラフ、かぼちゃのサラダ、かぶのスープ、みかん	ごはん、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁(麩・小松菜)、バナナ	菜飯、照り焼きチキン、マカロニサラダ、豆腐のスープ、オレンジ	ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁(麩・しめじ)、バナナ	ごはん、カジキマグロのステーキ、ピーマンサラダ、ころころスープ、みかん	けんちんうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ
午後	牛乳、バナナケーキ	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、揚げパン	牛乳、スイートポテト	牛乳、五平餅	牛乳、ココアホットケーキ
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	鶏そぼろ丼、キャベツのおかか和え、すまし汁(麩・ねぎ)、バナナ	かぼちゃパン、マカロニグラタン、コーンサラダ、オニオンスープ、オレンジ	ごはん、揚げ豆腐の和風あんかけ、根菜のきんぴら、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、バナナ	ごはん、チンジャオロース、もやしのナムル、しめじのスープ、キウイフルーツ	ごはん、あじのフライ、キャベツのゆかり和え、ほうとう汁、みかん	焼豚チャーハン、フレンチサラダ、すまし汁(麩・玉ねぎ)、バナナ
午後	牛乳、シュガートースト	牛乳、クッキー	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、焼きうどん	牛乳、マカロニのきな粉和え	牛乳、おかかおにぎり
午前	23	24	25	26	27	28
昼食	スパゲティミートソース、カリフラワーとコーンのサラダ、キャベツのスープ、みかん	ハヤシライス、白菜の和え物、チンゲン菜のスープ、キウイフルーツ	クリスマスピラフ、フライドチキン、ポテトサラダ、グリーンポタージュ、フルーツポンチ	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き、ビーンズサラダ、野菜スープ、みかん	ツナチャーハン、春雨の中華サラダ、わかめスープ、バナナ	タンメン、粉ふきいも、バナナ
午後	牛乳、ツナカレーおにぎり	牛乳、マーマレードケーキ	牛乳、クリスマスケーキ	牛乳、さつま芋のガレット	牛乳、米粉いちごジャムケーキ	牛乳、ツナおにぎり
午前	30	31				
昼食						
午後						