

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						焼きそば、カリフラワーとコーンのサラダ、すまし汁(えのき・チンゲン菜)、バナナ
午後						牛乳、ゆかりおにぎり
午前	3	4	5	6	7	8
昼食	ごはん、魚の照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮、すまし汁(小松菜・人参)、いよかん	ごはん、鶏の唐揚げ、中華風添え野菜、中華スープ、りんご	ごはん、肉豆腐、白菜の甘酢和え、みそ汁(かぶ・油揚げ)、バナナ	ほうれん草パン、チキンカツ、ピーマンサラダ、かぶのスープ、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)、グレープフルーツ	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、恵方巻き	牛乳、お好み焼き	牛乳、焼きうどん	牛乳、カップケーキ	牛乳、きつねごはん	牛乳、焼おにぎり
午前	10	11	12	13	14	15
昼食	カレーライス、フレンチサラダ、すまし汁(わかめ・麩)、りんご		ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き、サイコロサラダ、キャベツのスープ、オレンジ	ごはん、たらこの竜田揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁(麩・小松菜)、バナナ	ごはん、煮込みハンバーグ、花野菜のゆかり和え、野菜スープ、キウイフルーツ	鶏そぼろ丼、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、バナナ
午後	牛乳、クラッカーサンド		牛乳、シュガーパイ	牛乳、にゅうめん	牛乳、米粉ココアケーキ	牛乳、ツナおにぎり
午前	17	18	19	20	21	22
昼食	中華丼、もやしのナムル、すまし汁(麩・しめじ)、バナナ	ロールパン、マカロニサラダ、コーンサラダ、オニオンスープ、キウイフルーツ	ごはん、白身魚の香味焼き、ポパイサラダ、みそ汁(豆腐・万能ねぎ)、バナナ	ごはん、チンジャオロース、中華風あえ物、にらの中華スープ、グレープフルーツ	ごはん、肉じゃが、青菜の納豆和え、みそ汁(わかめ・ねぎ)、オレンジ	ツナピラフ、ブロッコリーサラダ、わかめスープ、バナナ
午後	牛乳、ココアドーナツ	牛乳、豆乳くずもち	牛乳、シュガートースト	牛乳、青のりポテト	牛乳、お麩ラスク	牛乳、ココアホットケーキ
午前	24	25	26	27	28	29
昼食		ごはん、豚肉の生姜焼き、和風サラダ、みそ汁(大根・油揚げ)、キウイフルーツ	菜飯、鮭のチャンチャン焼き、粉ふき芋、豆腐すまし汁、バナナ	ごはん、ミートコロッケ、キャベツのサラダ、みそ汁(わかめ・しめじ)、グレープフルーツ	スパゲティミートソース、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ	焼豚チャーハン、三色サラダ、春雨スープ、バナナ
午後		牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、チーズスティック	牛乳、りんごゼリー、せんべい	牛乳、五平餅	牛乳、おかかおにぎり