

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1		2	
昼食										ごはん、さばのみそ焼き、春雨の和え物、すまし汁（じゃがいも・万能ねぎ）、バナナ		鶏そぼろ丼、さつまいもの甘煮、すまし汁（小松菜・たまねぎ）、バナナ	
午後										牛乳、野菜たっぷりうどん		牛乳、ホットケーキ	
	4		5		6		7		8		9		
昼食	メキシカンピラフ、ポテトサラダ、豆腐のスープ、オレンジ	ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き、フレンチサラダ、青菜のスープ、バナナ	ごはん、魚の照り焼き、彩野菜のおかか和え、みそ汁（豆腐・わかめ）、梨	ごはん、豚肉となすのみそ煮、じゃがいものサラダ、すまし汁（えのき・キャベツ）、バナナ	中華丼、ビーフンサラダ、すまし汁（麩・万能ねぎ）、オレンジ	ナポリタン、サイコロサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ							
午後	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、夕焼けごはん	牛乳、シュガートースト	牛乳、マカロニのきな粉和え	牛乳、月見・うさぎクッキー	牛乳、ゆかりおにぎり							
	11		12		13		14		15		16		
昼食	焼豚チャーハン、ごぼうのサラダ、キャベツのスープ、グレープフルーツ	チンジャオロース、ごはん、もやしのナムル、中華スープ、バナナ	照り焼きバーガー、カラフルサラダ、オニオンスープ、梨	ごはん、コロッケローフ、マカロニサラダ、もやしのスープ、オレンジ	三色どんぶり、かぼちゃのサラダ、みそ汁（キャベツ・わかめ）、バナナ	ツナチャーハン、キャベツのサラダ、ポテトスープ、バナナ							
午後	牛乳、黒ごまスコーン	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、ココアバナナケーキ	牛乳、ひじきおにぎり	牛乳、揚げパン	牛乳、焼おにぎり							
	18		19		20		21		22		23		
昼食		チキンライス、コーンスロー、ころころスープ、オレンジ	ごはん、鶏肉の香味焼き、和風サラダ、みそ汁（もやし・油揚げ）、バナナ	焼肉丼、大根サラダ、みそ汁（麩・たまねぎ）、グレープフルーツ	ごはん、鶏の唐揚げ、中華風あえ物、ワンタンスープ、梨								
午後		ほうじ茶、おせんべい	牛乳、梨パイ	牛乳、りんごゼリー、せんべい	牛乳、ジャムサンド								
	25		26		27		28		29		30		
昼食	カレーライス、ビーンズサラダ、大根のスープ、オレンジ	ほうれん草パン、チキンのチーズ焼き、コーンサラダ、レタスのスープ、バナナ	ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁（わかめ・えのき）、梨	ごはん、かつおの生姜焼き、ひじきサラダ、みそ汁（もやし・しめじ）、バナナ	ごはん、ホイコーロー、ほうれん草のナムル、すまし汁（えのき・玉ねぎ）、オレンジ	カレーうどん、三色サラダ、バナナ							
午後	牛乳、チーズスティック	牛乳、おやつビビンバ	牛乳、さつまいもカップ	牛乳、お麩ラスク	牛乳、きつねごはん	牛乳、おかかおにぎり							