

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
					1		2		3		4	
昼食					ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、キャベツのゆかり和え、みそ汁（さつまいも・たまねぎ）、柿		ごはん、さばのみそ焼き、サイコロサラダ、すまし汁（キャベツ・万能ねぎ）、オレンジ				ナポリタン、フレンチサラダ、じゃがいものスープ、バナナ	
おやつ					牛乳、バナナケーキ		牛乳、ドーナッツ				牛乳、みそ焼きおにぎり	
	6		7		8		9		10		11	
昼食	メキシカンピラフ、ビーフンサラダ、かぶのスープ、りんご	鶏めし、鮭の照り焼き、ほうれん草のごまあえ、みそ汁（大根・なめこ）、バナナ			ロールパン、ミートローフ、ブロッコリーサラダ、きのこのスープ、柿		ごはん、鶏の唐揚げ、彩野菜のおかか和え、みそ汁（しめじ・わかめ）、オレンジ		焼肉丼、和風サラダ、みそ汁（豆腐・長ねぎ）、りんご		ツナピラフ、ブロッコリーサラダ、すまし汁（わかめ・えのき）、バナナ	
おやつ	牛乳、シュガートースト	牛乳、マカロニのきな粉和え			牛乳、ひじきおにぎり		牛乳、さつまいもプリン		牛乳、チーズおかかおにぎり		牛乳、ゆかりおにぎり	
	13		14		15		16		17		18	
昼食	ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁（玉ねぎ・じゃがいも）、オレンジ	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き、キャベツとツナの和え物、みそ汁（さつまいも・油揚げ）、グレープフルーツ			和風スパゲティ、かぼちゃのサラダ、豆腐のスープ、りんご		ごはん、花シュウマイ、中華風添え野菜、中華スープ、バナナ		ごはん、カジキマグロのステーキ、コーンサラダ、すまし汁（小松菜・もやし）、オレンジ		鶏そぼろ丼、じゃがいものサラダ、えのきのスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、アメリカンドック	牛乳、鮭おにぎり			牛乳、わかめごはん		牛乳、クラッカーサンド		牛乳、焼ビーフン		牛乳、ココアホットケーキ	
	20		21		22		23		24		25	
昼食	チキンライス、春雨サラダ、ころころスープ、オレンジ	菜飯、白身魚の香味焼き、野菜とさつまいもの炒め物、みそ汁（じゃがいも・白菜）、バナナ			ホットドック、花野菜サラダ、コーンクリームスープ、りんご				ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、根菜のみそ汁、グレープフルーツ		焼豚チャーハン、三色サラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、たこ焼き風おにぎり	牛乳、アップルケーキ			牛乳、ココアケーキ				牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、焼きおにぎり	
	27		28		29		30					
昼食	カレーライス、コールスロー、大根のスープ、りんご	ごはん、ハムカツ、ツナサラダ、みそ汁（豆腐・たまねぎ）、グレープフルーツ			タコライス、ポテトサラダ、わかめのスープ、オレンジ		チーズパン、鶏肉のケチャップ焼き、青菜としめじのソテー、野菜のスープ、バナナ					
おやつ	牛乳、メロンパンクッキー	牛乳、りんごゼリー、せんべい			牛乳、洋なしパイ		牛乳、おやつビビンバ					