

	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、鮭の風味焼き、ほうれん草のごまあえ、豚汁、りんご	ナポリタン、カリフラワーとコーンのサラダ、野菜のスープ、バナナ
おやつ					牛乳、ツナカレーおにぎり	牛乳、みそ焼きおにぎり
	4	5	6	7	8	9
昼食	チキンライス、キャベツのサラダ、かぼちゃのスープ、バナナ	ごはん、炒り鶏、春雨の和え物、みそ汁（油揚げ・わかめ）、オレンジ	ごはん、あじのフライ、ひじきとコーンのサラダ、みそ汁（白菜・えのき）、りんご	ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁（じゃがいも・万能ねぎ）、みかん	スパゲティミートソース、ごぼうのサラダ、青菜のスープ、キウイフルーツ	きつねうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ
おやつ	牛乳、夕焼けごはん	牛乳、マカロニのきな粉和え	牛乳、揚げパン	牛乳、バナナケーキ	牛乳、きつねごはん	牛乳、おかかおにぎり
	11	12	13	14	15	16
昼食	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、大根のスープ、バナナ	ごはん、煮込みハンバーグ、ビーンズサラダ、かぶのスープ、みかん	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリーのおかか和え、根菜のみそ汁、りんご	ロールパン、マカロニグラタン、カラフルサラダ、オニオンスープ、バナナ	マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル、中華スープ、キウイフルーツ	焼豚チャーハン、じゃがいものサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ
おやつ	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、マーブルケーキ	牛乳、スイートポテト	牛乳、鶏ごぼうごはん	牛乳、アメリカンドック	牛乳、ホットケーキ
	18	19	20	21	22	23
昼食	鶏そぼろ丼、和風サラダ、みそ汁（油揚げ・白菜）、オレンジ	キャロットパン、鶏肉のトマトソース、コーンスロー、ポテトスープ、バナナ	ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、みそ汁（大根・麩）、ポンカン	ごはん、さばのゆずみそ焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、すまし汁（キャベツ・豆腐）、バナナ	ごはん、照り焼きチキン、彩野菜のおかか和え、みそ汁（さつまいも・万能ねぎ）、りんご	けんちんうどん、さつまいもの甘煮、バナナ
おやつ	牛乳、チーズスティック	牛乳、おやつチャーハン	牛乳、クッキー	牛乳、冬至煮込みうどん	牛乳、ジャムサンド	牛乳、ゆかりおにぎり
	25	26	27	28	29	30
昼食	ロールパン、スープカレー、ハンバーグ、フライドポテト、コーンスロー、フルーツポンチ	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き、サイコロサラダ、すまし汁（小松菜・えのき）、キウイフルーツ	照り焼きバーガー、花野菜サラダ、コーンクリームスープ、オレンジ	ツナチャーハン、ピーフンサラダ、きのこのスープ、バナナ		
おやつ	牛乳、クリスマスリースパイ	牛乳、ひじきおにぎり	牛乳、ドーナッツ	牛乳、お麩ラスク		