

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食							焼豚チャーハン、じゃがいものサラダ、わかめのスープ、オレンジ		スパゲティミートソース、コーンサラダ、野菜スープ、りんご		カレーうどん、三色サラダ、バナナ	
おやつ							牛乳、シュガーパイ		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、焼きおにぎり	
8		9		10		11		12		13		
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）、みかん		照り焼きバーガー、花野菜サラダ、ホワイトシチュー、キウイフルーツ		ごはん、鮭の照り焼き、かぶと油揚げの含め煮、根菜のみそ汁、バナナ		ごはん、チンジャオロース、キャベツの中華風サラダ、中華スープ、オレンジ		鶏そぼろ丼、春雨の和え物、すまし汁（こまつな・たまねぎ）、バナナ		
おやつ		牛乳、七草粥		牛乳、マーブルケーキ		牛乳、セサミトースト		牛乳、カレービーフン		牛乳、ホットケーキ		
15		16		17		18		19		20		
昼食	ハヤシライス、ごぼうのサラダ、白菜のスープ、りんご	ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、みそ汁（油揚げ・だいこん）、みかん		ごはん、ぶりの揚げ浸し、白菜の和え物、すまし汁（えのき・わかめ）、キウイフルーツ		チーズパン、鶏肉のマーマレード焼き、コールスロー、ミネストローネ、バナナ		ごはん、豆腐のつくね焼き、ほうれん草のごまあえ、みそ汁（キャベツ・麩）、オレンジ		けんちんうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ		
おやつ	牛乳、ぶどうゼリー、せんべい	牛乳、アメリカンドック		牛乳、スノーボールクッキー		牛乳、揚げごぼうおにぎり		牛乳、かぼちゃパンケーキ		牛乳、わかめおにぎり		
22		23		24		25		26		27		
昼食	中華丼、春雨サラダ、豆腐のスープ、オレンジ	ごはん、タンドリーチキン、マカロニサラダ、青菜のスープ、バナナ		ごはん、すき焼き風煮、ひじきサラダ、みそ汁（白菜・もやし）、りんご		ごはん、白身魚の香味焼き、彩野菜のおかか和え、みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）、バナナ		ロールパン、煮込みハンバーグ、ブロッコリーサラダ、ころころスープ、みかん		チキンライス、サイコロサラダ、キャベツのスープ、バナナ		
おやつ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、にゅうめん		牛乳、きなこ揚げパン		牛乳、キャロットケーキ		牛乳、鮭おにぎり		牛乳、ココアホットケーキ		
29		30		31								
昼食	キーマカレー、ツナサラダ、きのこのスープ、みかん	焼肉丼、和風サラダ、みそ汁（白菜・えのき）、バナナ		ごはん、鮭のチャンチャン焼き、ほうれん草のごまあえ、すまし汁（キャベツ・万能ねぎ）、オレンジ								
おやつ	牛乳、お麩ラスク	牛乳、ドーナッツ		牛乳、フルーツヨーグルト								