

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
									1		2	
昼食									ちらし寿司、菜の花サラダ、すまし汁(麩・豆腐・万能ねぎ)、いちご		ツナピラフ、ブロッコリーサラダ、野菜のスープ、バナナ	
おやつ									牛乳、ひなあられ		牛乳、ホットケーキ	
	4		5		6		7		8		9	
昼食	スパゲティミートソース、コーンサラダ、青菜のスープ、りんご		ごはん、チンジャオロース、中華風添え野菜、わかめのスープ、オレンジ		チーズパン、タンドリーチキン、ラタトゥイユ、じゃがいもと人参のスープ、バナナ		ごはん、あじのフライ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、グレープフルーツ		ごはん、煮込みハンバーグ、ビーンズサラダ、ころころスープ、いよかん		焼豚チャーハン、三色サラダ、えのきのスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、鮭おにぎり		牛乳、揚げパン		牛乳、ココアケーキ		牛乳、チーズおかかおにぎり		牛乳、ジャムサンド		牛乳、焼きおにぎり	
	11		12		13		14		15		16	
昼食	マーボー豆腐丼、ビーフンサラダ、中華スープ、オレンジ		ごはん、鶏の唐揚げ、ひじきサラダ、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、キウイフルーツ		ごはん、豚肉の生姜焼き、春雨の和え物、みそ汁(白菜・しめじ)、オレンジ		カレーライス、ビーンズサラダ、大根のスープ、バナナ		赤飯、松風焼き、彩野菜のおかか和え、すまし汁(大根・麩)、グレープフルーツ		ナポリタン、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、夕焼けごはん		牛乳、シュガートースト		牛乳、焼きうどん		牛乳、チーズスティック		牛乳、いちごケーキ		牛乳、ゆかりおにぎり	
	18		19		20		21		22		23	
昼食	タコライス、ポテトサラダ、白菜のスープ、いよかん		三色どんぶり、ごぼうのサラダ、みそ汁(白菜・油揚げ)、バナナ				ナン、キーマカレー、キャベツのサラダ、きのこのスープ、バナナ		菜の花御飯、白身魚の香味焼き、和風サラダ、春野菜のみそ汁、いちご		きつねうどん、じゃがいものそばろあんかけ、バナナ	
おやつ	牛乳、クラッカーサンド		牛乳、お麩ラスク				牛乳、きつねごはん		牛乳、アメリカンドック		牛乳、ツナおにぎり	
	25		26		27		28		29		30	
昼食	ハヤシライス、ツナサラダ、レタスのスープ、バナナ		ロールパン、チキンカツ、かぼちゃのサラダ、キャベツのスープ、グレープフルーツ		ごはん、鮭のレモン焼き、根菜のきんぴら、みそ汁(油揚げ・小松菜)、りんご		ごはん、チキンのチーズ焼き、青菜としめじのソテー、みそ汁(大根・もやし)、オレンジ		ごはん、油淋鶏、中華風あえ物、ワンタンスープ、バナナ		チキンライス、ポテトサラダ、レタスのスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、わかめおにぎり		牛乳、シュガーパイ		牛乳、バナナケーキ		牛乳、マーブルクッキー		牛乳、ホットケーキ	