

	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	チキンライス、サイコロサラダ、豆腐のスープ、オレンジ		ごはん、鮭の照り焼き、根菜のきんぴら、みそ汁（キャベツ・しめじ）、バナナ		ロールパン、鶏肉のケチャップ焼き、マカロニサラダ、春キャベツのスープ、グレープフルーツ		ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのあえ物、すまし汁（白菜・えのき）、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		野菜たっぷりうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ	
おやつ	牛乳、きつねごはん		牛乳、キャロットケーキ		牛乳、青菜おにぎり		牛乳、ドーナッツ		牛乳、りんごゼリー、せんべい		牛乳、ゆかりおにぎり	
	8		9		10		11		12		13	
昼食	カレーライス、コーンサラダ、青菜のスープ、オレンジ		ごはん、カジキマグロのステーキ、フレンチサラダ、大根のスープ、バナナ		ごはん、鶏の唐揚げ、和風サラダ、みそ汁（豆腐・しめじ）、グレープフルーツ		スパゲティミートソース、ポテトサラダ、白菜のスープ、清見オレンジ		焼肉丼、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁（じゃがいも・油揚げ）、オレンジ		焼豚チャーハン、ピーマンサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、マカロニのきな粉和え		牛乳、シュガートースト		牛乳、チヂミ		牛乳、ひじきおにぎり		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、ホットケーキ	
	15		16		17		18		19		20	
昼食	メキシカンピラフ、ごぼうのサラダ、ころころスープ、バナナ		ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、みそ汁（油揚げ・長ねぎ）、グレープフルーツ		チーズパン、タンドリーチキン、花野菜サラダ、オニオンスープ、オレンジ		ごはん、ミートローフ、カラフルサラダ、きのこのスープ、バナナ		豆ごはん、たらこの竜田揚げ、彩野菜のおかか和え、みそ汁（大根・万能ねぎ）、グレープフルーツ		ナポリタン、コールスロー、ポテトスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、わかめおにぎり		牛乳、揚げパン		牛乳、いちごパンケーキ		牛乳、おやつビビンバ		牛乳、梅おかかおにぎり		牛乳、みそ焼きおにぎり	
	22		23		24		25		26		27	
昼食	ツナチャーハン、じゃがいものサラダ、春雨スープ、オレンジ		ごはん、白身魚のフライ、ピーンズサラダ、すまし汁（大根・麩）、バナナ		ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、アスパラガスのサラダ、ミネストローネ、グレープフルーツ		マーボー豆腐丼、春雨サラダ、わかめスープ、バナナ		ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしのだんご和え、みそ汁（じゃがいも・しめじ）、グレープフルーツ		ツナピラフ、ブロッコリーサラダ、えのきのスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、シュガーパイ		牛乳、ジャムサンド		牛乳、夕焼けごはん		牛乳、マーブルクッキー		牛乳、チーズおかかおにぎり		牛乳、焼きおにぎり	
	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									
おやつ			牛乳、お麩ラスク									