

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
					1		2		3		4	
昼食					中華丼、もやしのナムル、すまし汁（キャベツ・麩）、オレンジ		ちまき風おこわ、かつおの竜田揚げ、フロッコリーサラダ、若竹汁（筍、わかめ）、バナナ					
おやつ					牛乳、マカロニのきな粉和え		牛乳、こいのぼりパイ					
	6		7		8		9		10		11	
昼食			キーマカレー、ごぼうのサラダ、青菜のスープ、グレープフルーツ		ほうれん草パン、チキンのケチャップ焼き、マカロニサラダ、野菜スープ、バナナ		ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、みそ汁（豆腐・万能ねぎ）、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）、オレンジ		ナポリタン、かぼちゃのサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	
おやつ			牛乳、お麩ラスク		牛乳、きつねごはん		牛乳、手作りピザ		牛乳、ドーナツ		牛乳、おかかおにぎり	
	13		14		15		16		17		18	
昼食	チキンライス、サイコロサラダ、かぼちゃのスープ、バナナ		ごはん、チンジャオロース、キャベツの中華和え、中華スープ、オレンジ		ごはん、魚の香草パン粉焼き、フレンチサラダ、きのこのスープ、グレープフルーツ		鶏そぼろ丼、花野菜サラダ、みそ汁（豆腐・たまねぎ）、バナナ		ロールパン、タンドリーチキン、グリーンサラダ、ころころスープ、オレンジ		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、チーズスティック		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、シュガーパイ		牛乳、キャロットケーキ		牛乳、青菜しらすごはん		牛乳、ツナおにぎり	
	20		21		22		23		24		25	
昼食	ハヤシライス、キャベツのサラダ、レタスのスープ、グレープフルーツ		たけのこ御飯、たら香焼、ふきと生揚げの煮物、みそ汁（わかめ・じゃがいも）、甘夏みかん		ごはん、ホイコーロー、ほうれん草のナムル、すまし汁（えのき・玉ねぎ）、バナナ		ごはん、チキンのチーズ焼き、ポテトサラダ、豆腐のスープ、オレンジ		ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁（麩・しめじ）、バナナ		ツナピラフ、三色サラダ、キャベツのスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、揚げパン		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、クラッカーサンド		牛乳、焼きうどん		牛乳、じゃこトースト		牛乳、しょうゆおにぎり	
	27		28		29		30		31			
昼食	焼豚チャーハン、カラフルサラダ、わかめのスープ、バナナ		ごはん、白身魚の西京焼き、彩野菜のおかか和え、すまし汁（えのき・じめじ）、オレンジ		ホットドック、カリカリサラダ、コーンクリームスープ、メロン		ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしの甘酢和え、みそ汁（じゃがいも・しめじ）、グレープフルーツ		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、オレンジ			
おやつ	牛乳、きなこクリームサンド		牛乳、鶏そぼろおにぎり		牛乳、ココアケーキ		牛乳、りんごゼリー、せんべい		牛乳、チーズおかかおにぎり			