

1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)	
午前	牛乳	りんごジュース		文化の日		牛乳		牛乳		牛乳	
昼食	きつね丼 きゅうりとハムのマリネ バナナ、お茶	ロールパン さけのポテト焼き 青菜のごまあえ パイン缶、牛乳				ごはん かき揚げ わかめの酢物 みかん缶、お茶		ロールパン 魚のカラフル煮 小松菜と卵の中華炒め かぼちゃのミルクスープ、お茶		ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 おひたし りんご、お茶	
午後	フルーツ豆乳 マドレーヌ	お茶 おかき				お茶 お麩のラスク		お茶 チチミ		お茶 塩せんべい	
8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)	
午前	牛乳	牛乳		野菜・果物ジュース		牛乳		フルーツ豆乳		牛乳	
昼食	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草と豚肉のサラダ りんご、お茶	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ フライドポテト、牛乳		ごはん 豆腐団子の空揚げ ひじきのナムル みかん、牛乳		ごはん 焼き魚 きんぴら 五目スープ、お茶		ロールパン 鶏肉のたつた揚げ 小松菜の煮浸し カレースープ煮、お茶		ごはん 豚肉と青菜炒め かぼちゃのうま煮 バナナ、お茶	
午後	お茶 おさつスティック	お茶 2色おにぎり		お茶 フルーツゼリー		牛乳 ドーナツ		お茶 ベーコン入り蒸しパン		お茶 米せんべい	
15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)	
午前	牛乳	オレンジジュース		牛乳		牛乳		野菜・果物ジュース		牛乳	
昼食	ごはん すぎやき 青菜のおかかあえ トマト、お茶	ロールパン カレービーンズ ブロッコリーとハムサラダ みかん、牛乳		ごはん 鮭のチャンチャン焼き 青菜の磯浸し 豆腐とさといものすまし汁、お茶		ごはん 厚揚げの挽き肉煮 はくさいときゅうりの酢物 豚汁、お茶		ロールパン 魚のムニエル ポテトサラダ りんご、牛乳		ごはん 五目炒り卵 ひじき煮 ゆでブロッコリー、お茶	
午後	牛乳 フレンチトースト	お茶 中華そば		お茶 きなこ菓子		お茶 肉まん		お茶 ゴーフレット		お茶 ビスケット	
22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		27(土)	
午前	フルーツ豆乳	勤労感謝の日		牛乳		乳酸菌飲料		牛乳		牛乳	
昼食	ごはん 肉豆腐 青菜と卵のあえもの ビーフン汁、お茶			きのこごはん 魚のオーロラソースかけ ブロッコリーのフレンチサラダ かき、お茶		ごはん 五目煮豆 青菜ときのおひたし かぼちゃのみそ汁、お茶		ロールパン ちくわの磯辺揚げ はくさいの酢物 りんご、牛乳		チキンカレー レタスとハムのサラダ バナナ、お茶	
午後	牛乳 いもがし			お茶 プリン		お茶 バームクーヘン		フルーツ豆乳 クッキー		お茶 ウエハース	
29(月)		30(火)									
午前	牛乳	飲むヨーグルト									
昼食	ごはん 魚の甘酢あんかけ 青菜のおひたし トマト、お茶	ロールパン レバーのマリアナソースかけ マカロニサラダ りんご、牛乳									
午後	お茶 ふかしいも	お茶 ほうれうそうのキッシュ風									