

|    | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日                                     | 木曜日  | 金曜日                                    | 土曜日   |
|----|--|--|---|--|--|---|
| 午前 |  |  |   |  |  | 1 牛乳100、ぼたぼたやきせんべい                            |
| 昼食 |  |  |   |  |  | 2 調整豆乳、南部せんべい                                 |
| 午後 |  |  |   |  |  | 御飯、ほうじ茶、ピーフシチュー、バナナ、大根サラダ                     |
| 午後 |  |  |   |  |  | スキム牛乳、とんかつ焼き                                  |
| 午後 |  |  |   |  |  | スキム牛乳、パン                                      |
| 午前 | 4 みのりの日                                    | 5 子どもの日  | 6 振替休日                                  | 7 調整豆乳、白い風船  | 8 牛乳100、カーさんケット                        | 9 調整豆乳、甘せんべい                                  |
| 昼食 |  |  |   | 御飯、納豆と野菜の味噌汁、カレーの煮つけ、きんぴらごぼう、えだまめ、パイ缶                            | 御飯、豚丼(具)、みそ汁(大根、人参)、せん野菜(キャベツ)、りんご     | 御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、厚揚げのケチャップ煮、ほうれん草と白菜のおひたし、みかん缶 |
| 午後 |  |  |   | スキム牛乳、おやつ焼きそば  | ヤクルト、キャロット蒸しパン                         | スキム牛乳、クロワッサン                                  |
| 午後 |  |  |   | スキム牛乳、おやつ焼きそば  | ヤクルト、キャロット蒸しパン                         | スキム牛乳、クロワッサン                                  |
| 午前 | 11 牛乳100、パニラウエハース                          | 12 調整豆乳、衛生ポーロ                                    | 13 牛乳100、南部せんべい                         | 14 調整豆乳、塩せんべい  | 15 牛乳100、カステラ                          | 16 調整豆乳、カルシウムクリームサンドせんべい                      |
| 昼食 | 御飯、のっぺい汁(鶏肉)、ほっけの塩焼き、なすの味噌煮、納豆、パイナップル      | 御飯、かき玉汁(ねぎ)、ニラハ炒め、南瓜の甘煮、グレープフルーツ                 | タンメン、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、チーズ(棒)、ほうじ茶、りんご | 御飯、豆腐みそ汁(あげ)、さばとごぼうの煮つけ、ピーフと野菜のソテー、トマト                           | 御飯、ホワイトシチュー、ほうじ茶、カリフラワーと卵のサラダ、バナナ      | 御飯、みそ汁、厚揚げとじゃがいものそぼろ煮、トマトのサラダ(いんげん)、みかん缶      |
| 午後 | スキム牛乳、たこやき                                 | 野菜ジュース125、ピザ                                     | スキム牛乳、わかめおにぎり                           | スキム牛乳、ロールケーキ   | スキム牛乳、ピーチゼリー                           | スキム牛乳、原宿ドック                                   |
| 午後 | スキム牛乳、たこやき                                 | 野菜ジュース125、ピザ                                     | スキム牛乳、わかめおにぎり                           | スキム牛乳、ロールケーキ   | スキム牛乳、ピーチゼリー                           | スキム牛乳、原宿ドック                                   |
| 午後 | スキム牛乳、たこやき                                 | 野菜ジュース125、ピザ                                     | スキム牛乳、わかめおにぎり                           | スキム牛乳、ロールケーキ   | スキム牛乳、ピーチゼリー                           | スキム牛乳、原宿ドック                                   |
| 午前 | 18 牛乳100、ウエハース                             | 19 調整豆乳、揚げせんべい                                   | 20 牛乳100、カーさんケット                        | 21 調整豆乳、衛生ポーロ  | 22 牛乳100、ぼたぼたやきせんべい                    | 23 調整豆乳、カステラ                                  |
| 昼食 | 御飯、なめこ味噌汁、さんまの塩焼き(おろし)、ひじきと大豆の炒り煮、納豆、りんご   | たんぼぼランチ・ちらし寿司、わかめスープ、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりの昆布和え、フルーツヨーグルト | サラダうどん、ほうれん草のナムル、チーズ(棒)、お茶・麦茶、バナナ       | 御飯、みそ汁(しじみ)、鮭の香草揚げ、じゃがいも炒め、グレープフルーツ                              | ご飯、カレー、福神漬、温野菜(ブロッコリー・キャベツ)、ほうじ茶、オレンジ  | 御飯、みそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、ほうれん草の納豆和え、みかん缶             |
| 午後 | 紅茶、フルーツロール                                 | カルピス、ケーキ   | スキム牛乳、昆布おにぎり                            | スキム牛乳、ミニたいやき   | スキム牛乳、アメリカンドッグ                         | スキム牛乳、ごまビスケット、ミニゼリー                           |
| 午後 | 紅茶、フルーツロール                                 | カルピス、ケーキ   | スキム牛乳、昆布おにぎり                            | スキム牛乳、ミニたいやき   | スキム牛乳、アメリカンドッグ                         | スキム牛乳、ごまビスケット、ミニゼリー                           |
| 午後 | 紅茶、フルーツロール                                 | カルピス、ケーキ   | スキム牛乳、昆布おにぎり                            | スキム牛乳、ミニたいやき   | スキム牛乳、アメリカンドッグ                         | スキム牛乳、ごまビスケット、ミニゼリー                           |
| 午前 | 25 牛乳100、カステラ                              | 26 調整豆乳、南部せんべい                                   | 27 牛乳100、カルシウムクリームサンドせんべい               | 28 調整豆乳、ウエハース  | 29 牛乳100、塩せんべい                         | 30 調整豆乳、カーさんケット                               |
| 昼食 | 御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、鶏肉の竜田揚げ、トマトのサラダ(いんげん)、パイナップル | 御飯、豆腐みそ汁(あげ)、赤魚の煮つけ、ポテトサラダ(ハム)、オレンジ              | 冷やし中華、切干大根と里芋の旨煮(きぬさや)、お茶・麦茶、桃のヨーグルト    | ご飯、みそ汁(生揚げ・大根)、たららのフライ、ごぼうきんぴら(さやいんげん)、スイートポテトサラダ(マヨネーズ)、キウイフルーツ | 親子丼、味噌汁(さつま芋、わかめ)、せん野菜(キャベツ)、塩ゆで枝豆、トマト | 御飯、みそ汁(かぼちゃ)、豆腐のおとし揚げ、ひじきと大豆の炒り煮、みかん缶         |
| 午後 | スキム牛乳、とろけるプリン                              | スキム牛乳、チュロス・ジャム                                   | スキム牛乳、おかかおにぎり                           | 麦茶、フルーチェ   | ショア125、虹の丘お好み焼き                        | スキム牛乳、パン                                      |
| 午後 | スキム牛乳、とろけるプリン                              | スキム牛乳、チュロス・ジャム                                   | スキム牛乳、おかかおにぎり                           | 麦茶、フルーチェ   | ショア125、虹の丘お好み焼き                        | スキム牛乳、パン                                      |
| 午後 | スキム牛乳、とろけるプリン                              | スキム牛乳、チュロス・ジャム                                   | スキム牛乳、おかかおにぎり                           | 麦茶、フルーチェ   | ショア125、虹の丘お好み焼き                        | スキム牛乳、パン                                      |