

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 調整豆乳、カステラ	2 牛乳、塩せんべい	3 牛乳、塩せんべい	4 牛乳、白い風船	5 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食		ごはん、すまし汁(さといも・あげ)、さわらの蒸しみそ焼き、ほうれん草の塩ごま和え、もも缶	ごはん、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、きゅうりの酢の物(みかん)	ごはん、みそ汁(豆腐・あげ)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃのマリネ、りんご	ごはん、みそ汁(さつま芋・わかめ)、鶏むねのレモン焼き、卵の花(人参・ツナ)、みかん缶	ごはん、豚丼・具、パイン缶
午後		スキム牛乳、厚焼き卵	スキム牛乳、おにぎり(さけ・ごま)	スキム牛乳、いもかんてん(パイン・もも)	スキム牛乳、ゆで卵	スキム牛乳、ハリハリおにぎり(青のり・ごま)
午前	7 牛乳、塩せんべい	8 調整豆乳、カステラ	9 牛乳、塩せんべい	10 牛乳、塩せんべい	11 牛乳、白い風船	12 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、野菜そぼろ丼(納豆)・具、わかめスープ(もやし)、さつま芋のレモン煮、パイン缶	すまし汁(だいこん・あげ)、さばと玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、みかん缶、ごはん	ごはん、みそ汁(なす・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとろみ炒め(えのき)、バナナ	ごはん、みそ汁(キャベツ・コーン)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、もも缶	ごはん、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜のカレー炒め、バイクド里芋(青のり)、りんご	ごはん、てりやき野菜丼・具、オレンジ
午後	スキム牛乳、野菜もち(にんじん)	スキム牛乳、おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	スキム牛乳、かぼちゃかん(あずき)	スキム牛乳、米粉のみかん蒸しパン	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい	スキム牛乳、焼きもろこしおにぎり
午前	14 スポーツの日	15 調整豆乳、カステラ	16 牛乳、塩せんべい	17 牛乳、塩せんべい	18 牛乳、白い風船	19 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食		ごはん、さんまのかば焼き丼・具、けんちん汁、かぼちゃのだし浸し、キウイフルーツ	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、にんじんとみかんのサラダ	ごはん、すまし汁(だいこん・えのき)、かじきのカレーあんかけ、りんご	ごはん、豆乳コーン鍋(はくさい)、レバーの胡麻ソースからめ、もやしの和え物、みかん	ごはん、豆腐丼(カレー風味)・具、もも缶
午後		スキム牛乳、卵ロールサンド	スキム牛乳、豆乳もち	スキム牛乳、米粉お好み焼き(大豆粉・えび)	スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	スキム牛乳、おやつ・おさかなごはん
午前	21 牛乳、塩せんべい	22 調整豆乳、カステラ	23 牛乳、塩せんべい	24 牛乳、塩せんべい	25 牛乳、白い風船	26 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、油揚げとにんじんの混ぜご飯(ごま)・具、みそ汁(だいこん・ねぎ)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ	ごはん、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、切干大根のサラダ(ツナ)、りんご	ごはん、おかず汁(かぼちゃ・あげ)、さわらのもやしあんかけ、ブロッコリーのごま和え、もも缶	ごはん、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉の衣揚げ(さつまいも)、パイン・みかん	ごはん、わかめスープ(コーン)、ポークビーンズ、チンゲン菜のしらすサラダ(ごま)、みかん缶	焼きビーフン(カレー)、オレンジ
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・小豆	スキム牛乳、カットケーキ	スキム牛乳、おにぎり(つぶあん)	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい	スキム牛乳、ゆで卵のミートソースかけ	スキム牛乳、おやつ・うまみ豆ごはん
午前	28 牛乳、塩せんべい	29 調整豆乳、カステラ	30 牛乳、塩せんべい	31 牛乳、塩せんべい		
昼食	ごはん、みそ汁(さといも・わかめ)、筑前煮(だいこん)、キャベツのツナ和え、バナナ	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、みかん	ごはん、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、はるさめの酢の物(みかん)	ごはん、わかめスープ、さばとかぼちゃの団子、蒸し野菜のサラダ、りんご		
午後	スキム牛乳、豆乳ゼリー(小倉)	スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き	スキム牛乳、菜飯おにぎり(しらす)	スキム牛乳、スイートポテト(米粉・ごま)		