

						1(金)	2(土)	
午前						ふかしいも	小魚・チーズ	
昼食						ご飯(七分)、お豆腐中華 丼、春雨スープ、りんご、納 豆(ひじき)、ぬか漬け、麦 茶	ハヤシライス、野菜スープ、 オレンジ、納豆(ささみ・青 のり)、ぬか漬け、麦茶	
午後						おくずかけ	しらすと大葉のおにぎり	
延長						きのこのスープ		
		3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前		ふかしじゃがいも	バナナ	ふかしいも	味噌きゅうり	ふかしかぼちゃ	小魚・チーズ	
昼食		ご飯(五分)、青菜と春雨の 炒め煮、みそ汁(小松菜)、納 豆(あげ)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(玄米)、さばの竜田揚 げ、キャベツとわかめの和え 物、みそ汁(もやし・大 根)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(五分)、肉豆腐、きの このとろみ汁、納豆(ひじ き)、ぬか漬け、麦茶	鮭わかめご飯、具だくさんけ んちん汁、りんご、納豆(ゆ かり)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(七分)、酢豚、もやし と人参のナムル、ころころ スープ、ぬか漬け、麦茶	炊き込みご飯、具沢山汁、バ ナナ、納豆(おかか)、ぬか 漬け、麦茶	
午後		マカロニかりんとう	五目おにぎり	お麩のラスク	野菜チップス	のりおにぎり(ごましお)	じゃがいもおやき	
延長		豆乳スープ	けんちん汁	わかめスープ	マカロニスープ	鶏粥		
		10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前		りんご	ふかしかぼちゃ	トマト	バナナ	ふかしいも	小魚・チーズ	
昼食		雑穀ご飯、れんこんボール、 豆乳味噌スープ、納豆(こん にゃく)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(七分)、鶏肉の照焼、 ほうれん草のしらすあえ、納 豆(オクラ・きゅうり)、ぬ か漬け、麦茶、みそ汁(豆腐)	ご飯(五分)、すき昆布の煮 物、呉汁、納豆(梅・の り)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(玄米)、鮭の西京焼 き、小松菜のごま和え、みそ 汁(もやし・大根)、ぬか漬 け、麦茶	ご飯(七分)、キーマカ ギー、中華スープ(しいた け)、ぶどう、ぬか漬け、麦 茶	小松菜と豚肉のあんかけ丼、 わかめスープ、りんご、納豆 (ネギ)、ぬか漬け、麦茶	
午後		鮭チーズおにぎり	五平餅	りんごゼリー	ごまおはぎ	さつまいもチップス	のりおにぎり(ごましお)	
延長		そうめん汁	きのこのスープ	豆乳スープ	けんちん汁	五目うどん		
		17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前		味噌きゅうり	りんご	ふかしかぼちゃ	バナナ	ふかしいも	小魚・チーズ	
昼食		鮭わかめご飯、けんちん汁、 納豆(しらす)、バナナ、ぬ か漬け、麦茶	ご飯(五分)、酢豚、もやし と人参のナムル、ころころ スープ、ぬか漬け、麦茶	ご飯(七分)、青菜と春雨の 炒め煮、みそ汁(小松菜)、納 豆(おかか・ごま)、ぬか漬 け、麦茶	ご飯(玄米)、さばの竜田揚 げ、キャベツとわかめの和え 物、みそ汁(もやし・大 根)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(五分)、肉豆腐、きの このとろみ汁、納豆(チンゲ ン菜)、ぬか漬け、麦茶	鶏そぼろご飯、かぶの具沢山 スープ、デコボン、納豆 (チーズ)、ぬか漬け、麦茶	
午後		ふかしじゃがいも	マカロニきな粉	しらすとゆかりのおにぎり	れんこんおやき	じゃこチーズおにぎり	さつまいも蒸しパン	
延長		わかめスープ	五目汁	きのこのスープ	鶏粥	豆乳スープ		
		24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前		トマト	味噌きゅうり	ふかしかぼちゃ	ふかしいも	りんご	小魚・チーズ	
昼食		雑穀ご飯、すき昆布の煮物、 呉汁、納豆(きゅうり・ 梅)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(七分)、れんこんボ ール、豆乳味噌スープ、納豆 (小松菜・ささみ)、ぬか漬 け、麦茶	雑穀ご飯、鶏肉の照焼、ほう れん草のお浸し、豆腐みそ汁 (しめじ)、納豆(のり)、 ぬか漬け、麦茶	キーマカレー、中華スープ (しいたけ)、メロン、納豆 (鶏ささみ)、ぬか漬け、麦 茶	ご飯(玄米)、鮭の西京焼 き、小松菜のごま和え、みそ 汁(もやし・大根)、ぬか漬 け、麦茶	マーボー丼、野菜スープ、バ ナナ、納豆(ごま)、ぬか漬 け、麦茶	
午後		ゆかりおにぎり	オレンジゼリー	青菜の中華風おにぎり	玄米クッキー	大豆肉みそおにぎり	芋もち	
延長		春雨スープ	けんちん汁	五目うどん	きのこのスープ	そうめん汁		