

							1(土)
午前							小魚・チーズ
昼食							ご飯(五分)、鶏そぼろご飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、納豆(ごま)、オレンジ、ぬか漬け、麦茶
午後							ごまおはぎ
延長							
2(日)		3(月)	4(火)避難訓練	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		りんご	ふかしじゃがいも	バナナ	ふかしかぼちゃ	きゅうり・トマト	小魚・チーズ
昼食		ご飯(七分)、鶏肉のかりん揚げ、みそ汁(かぶ)、納豆(ゆかり)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(玄米)、ぶりの照り焼き、*非常食、みそ汁(なめこ)、納豆(のり)、ぬか漬け、麦茶	雑穀ご飯、じゃが芋とひき肉の煮物、五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)、納豆(こんにゃく)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(七分)、鮭ゆかりご飯、呉汁、巨峰、納豆(ネギ)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(五分)、さつまいもの天ぷら、ブロッコリーの梅肉和えすまし汁、納豆(チーズ・ささみ)、ぬか漬け、麦茶	ハヤシライス、野菜スープ、巨峰、納豆(チーズ)、ぬか漬け、麦茶
午後		芋けんぴ	冬至かぼちゃ	ネギ焼きおにぎり	りんごとさつまいもの重ね煮	きつねおにぎり	マカロニきな粉
延長		ワカメスープ	煮込みうどん	マカロニスープ	鶏粥	豆乳味噌汁	
9(日)		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前		ふかしいも	りんご	甘夏みかん	バナナ	ふかしじゃがいも	小魚・チーズ
昼食		雑穀ご飯、カレイの唐揚げ、もやしサラダ、みそ汁(わかめ・豆腐)、納豆(オクラ)、麦茶、ぬか漬け、	ご飯(七分)、車麩の煮物、いわしのつみれ汁、納豆(きゅうり)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(五分)、切干し大根の煮物、みそ汁(さつまいも・ごぼう)、納豆(ゆかり)、ぬか漬け、麦茶、	ご飯(玄米)、さんまの蒲焼き、ちくわとほうれん草の和え物、きのこのとろみ汁、納豆(梅)、ぬか漬け、麦茶	雑穀ご飯、キーマカレー、白菜スープ、オレンジ、納豆(ごま)、麦茶	ご飯(七分)、お豆腐中華丼、わかめスープ、納豆(しらす・青のり)、バナナ、ぬか漬け、麦茶
午後		しらすと大葉のおにぎり	豆腐ドーナツ(チーズ)	大豆肉みそおにぎり	アセロラゼリー	おかかチーズおにぎり	のりおにぎり(ゆかり)
延長		野菜スープ	五目粥	春雨スープ	けんちん汁	きのこスープ	
16(日)		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前			ふかしかぼちゃ	バナナ	りんご	ふかしじゃがいも	小魚・チーズ
昼食		敬老の日	ご飯(七分)、鮭ゆかりご飯、呉汁、納豆(ネギ)、ぬか漬け、柿、麦茶	ご飯(五分)、さつまいもの天ぷら、キャベツの中華風サラダ、すまし汁、納豆(チーズ・ささみ)、ぬか漬け、麦茶	雑穀ご飯、じゃが芋とひき肉の煮物、五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)、納豆(ひじき)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(玄米)、ぶりの照り焼き、三色お浸し、みそ汁(なめこ)、納豆(のり)、ぬか漬け、麦茶	炊き込みご飯、具沢山汁、オレンジ、麦茶、ぬか漬け
午後			みそおにぎり	きな粉おはぎ	大豆と小女子の甘辛和え	じゃこチーズおにぎり	ひじきと梅のおにぎり
延長			マカロニスープ	鶏粥	ワカメスープ	そうめん汁	
23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前			ふかしかぼちゃ	バナナ	ふかしいも	りんご	
昼食		秋分の日	栗ご飯、豚汁、梨、納豆(梅・のり)、麦茶、ぬか漬け	雑穀ご飯、鶏肉のかりん揚げ、みそ汁(切干し大根)、ぬか漬け、麦茶、納豆(オクラ)	ご飯(玄米)、カレイの唐揚げ、もやしサラダ、みそ汁(わかめ・豆腐)、麦茶、ぬか漬け、納豆(ゆかり)	ご飯(七分)、キーマカレー、白菜スープ、納豆(チーズ・青のり)、ぬか漬け、麦茶、オレンジ	親子レクレーション
午後			みたらし団子	ふかしじゃがいも	スイートパンプキン	さつまいも御飯のおにぎり	
延長			豆乳味噌汁	きつねうどん	野菜スープ	けんちん汁	
30(日)							
午前							
昼食							
午後							

* 9/4は避難訓練の日で、非常食を実際に食べたいと思います!!