

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前		ふかしじゃがいも	りんご	ふかしかぼちゃ	柿	バナナ	小魚・チーズ
昼食		さんまご飯、具沢山汁、梨、麦茶、浅漬け、納豆(ささみ)	雑穀ご飯、鶏ささみの香味揚げ、ほうれん草のお浸し、けんちん汁、麦茶、ぬか漬け、納豆(ネギ)	ご飯(五分)、きんぴらごぼう、豆乳味噌スープ、ぬか漬け、麦茶、納豆(ゆかり)	ご飯(七分)、高野豆腐の筑前煮、豚汁、麦茶、ぬか漬け、納豆(梅・きゅうり)	ご飯(玄米)、赤魚の唐揚げ、レモンソース、春雨サラダ、みそ汁(わかめ・豆腐)、麦茶、ぬか漬け、納豆(しらす)	豚肉と野菜のあんかけ丼、具沢山汁、オレンジ、麦茶、ぬか漬け、納豆
午後		ごましらすおにぎり	大学芋	青菜の中華風おにぎり	青のりおにぎり	オレンジゼリー	きな粉蒸しパン
延長		春雨スープ	五目うどん	ワカメスープ	鶏粥	豆乳スープ	
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前			ふかしじゃがいも	りんご	ふかしかぼちゃ	バナナ	小魚・チーズ
昼食		体育の日	雑穀ご飯、肉じゃが、のっぺい汁、浅漬け、麦茶、納豆(わかめ)	ご飯(五分)、れんこんポール、雷汁、麦茶、ぬか漬け、納豆(ひじき)、野菜スープ(延長)	ご飯(玄米)、さばの塩焼き、ブロッコリーサラダ、豆腐みそ汁(あげ)、麦茶、ぬか漬け、納豆(小松菜・ささみ)	豆カレー、キャベツの具沢山スープ、巨峰、麦茶、ぬか漬け、納豆(こんにゃく)	マーボー丼、わかめスープ、柿、麦茶、ぬか漬け、納豆
午後			おかかおにぎり	芋けんぴ	味噌ねぎおにぎり	豆腐ドーナツ	じゃこチーズおにぎり
延長			うーめん汁	野菜スープ	五目うどん	マカロニスープ	
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
午前		ふかしいも	りんご	ふかしじゃがいも	バナナ	ふかしかぼちゃ	
昼食		ご飯(五分)、高野豆腐の筑前煮、豚汁、麦茶、浅漬け、納豆(梅・のり)	さんまご飯、具沢山汁、柿、麦茶、ぬか漬け、納豆(チーズ)	ご飯(玄米)、赤魚の唐揚げ、レモンソース、春雨サラダ、みそ汁(わかめ・豆腐)、麦茶、ぬか漬け、納豆(オクラ・きゅうり)	ご飯(七分)、きんぴらごぼう、豆乳味噌スープ、麦茶、ぬか漬け、納豆(おかか・ごま)	雑穀ご飯、鶏ささみの香味揚げ、ほうれん草のお浸し、けんちん汁、麦茶、ぬか漬け、納豆(にんじん・青のり)	小魚・チーズ、炊き込みご飯、ほうとう汁、バナナ、ぬか漬け、麦茶、納豆
午後		きつねおにぎり、	アセロラゼリー	のりおにぎり(ごましお)	里芋の甘辛和え	わかめおにぎり	きな粉おはぎ
延長		春雨スープ	五目粥	ワカメうどん	きのこスープ	そうめん汁	
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
午前		オレンジ	バナナ	ふかしじゃがいも	りんご	ふかしいも	小魚・チーズ
昼食		ご飯(五分)、肉じゃが、のっぺい汁、麦茶、ぬか漬け、納豆(ほうれん草・ささみ)	ご飯(玄米)、さばの塩焼き、ブロッコリーサラダ、みそ汁(白菜)、ぬか漬け、麦茶	豆カレー、キャベツの具沢山スープ、梨、麦茶、ぬか漬け、納豆(チンゲン菜)	雑穀ご飯、ひじきの煮物、呉汁、ぬか漬け、麦茶、納豆(のり)	ご飯(五分)、野菜のかき揚げ、ブロッコリーのおかか和え、豆腐みそ汁(しめじ)、ぬか漬け、麦茶、納豆(しらす・青のり)	ハヤシライス、野菜スープ、りんご、ぬか漬け、麦茶、納豆
午後		梅ゆかりおにぎり	りんごとさつま芋の重ね煮	芋もち	お麩のラスク	切干しおにぎり	のりおにぎり
延長		豆乳シチュー	鶏粥	マカロニスープ	五目うどん	野菜スープ	
		28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
午前		ふかしかぼちゃ	りんご	ふかしいも			
昼食		ご飯(五分)、青菜と春雨の炒め煮、具沢山すまし汁、浅漬け、麦茶、納豆(梅)	ビビンバ丼、きのこスープ、巨峰、ぬか漬け、麦茶、納豆	ご飯(玄米)、たらこのから揚げゴマソースかけ、もやしサラダ、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、麦茶、ぬか漬け、納豆(わかめ)			
午後		黒糖蒸しパン	しらすとお大葉のおにぎり	メープルクッキー			
延長		うーめん汁	ワカメスープ	きつねうどん			

