



～今月のねらい～

好き嫌いなく
何でも食べる



～旬の食材～



米 さんま いわし 鮭 きのこと類
にんじん チンゲン菜 じゃがいも さといも
さつまいも なし りんご かき

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM 昼食				1 牛乳 くだもの ハヤシシチュー 大根と昆布のサラダ ご飯	2 牛乳 野菜かりんとう 煮魚 じゃがいもの甘辛揚げ 豚汁 ご飯	3 牛乳 豆乳どーナつ 和風スープスパゲティー くだもの
PM				スキムミルク ★麩ラスク	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
AM 昼食	5 牛乳 ミルクスティック 鯖のごまがらめ マカロニサラダ 野菜スープ ご飯	6 牛乳 くだもの 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ ご飯	7 牛乳 英字ビスケット さわらの大豆フレーク焼き チャプチェ ご飯 ワカメとえのきのすまし汁	8 牛乳 くだものゼリー 牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆乳のコーンスープ ご飯	9 牛乳 あずきクラッカー 里芋コロッケ きゅうりこんぶ もずくのとろとろ汁 ご飯	10 牛乳 海藻せんべい 焼きそば くだもの
PM	牛乳 ビスケット	牛乳 芋けんぴ	スキムミルク ★ジャムパン	牛乳 菓子パン	カル鉄スティック	牛乳 プリン
AM 昼食	12 牛乳 小魚せんべい 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯	13 牛乳 くだもの 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え かぼちゃのスープ ご飯	14 牛乳 ひじきスティック 筑前煮 ばち入りみそ汁 ご飯	15 ヨーグルト スタミナチキン 野菜の三色あえ ワンタンスープ ご飯	16 牛乳 ごぼうせんべい 鯖のごまがらめ マカロニサラダ 野菜スープ ご飯	17 牛乳 ビスケット 焼うどん くだもの
PM	牛乳 ビスケット	牛乳 牛乳かりんとう	スキムミルク ★さつま芋のおやき	牛乳 メロンパン	スキムミルク パナナ	牛乳 せんべい
AM 昼食	19 牛乳 あずきクラッカー ハヤシシチュー 大根と昆布のサラダ ご飯	20 牛乳 くだもの 煮魚 じゃがいもの甘辛揚げ 豚汁 ご飯	21 牛乳 野菜かりんとう 鯖の唐揚げ ご飯 ブロッコリーの塩昆布和え わかめとにらの中華スープ	22 牛乳 くだもの 牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆乳のコーンスープ ご飯	23 牛乳 せんべい さわらの大豆フレーク焼き チャプチェ ご飯 ワカメとえのきのすまし汁	24 牛乳 ビスケット 和風スープスパゲティー くだもの
PM	スキムミルク★ひとくちスコーン	スキムミルク ★蒸しパン	カルピス 焼き菓子	牛乳 菓子パン	お茶 ★おにぎり (鶏そぼろ)	牛乳 ゼリー
AM 昼食	26 牛乳 海藻せんべい 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 鶏肉と豆腐のみそ汁 ご飯	27 牛乳 くだものゼリー カレーライス ひじき大豆	28 牛乳 野菜せんべい 麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	29 牛乳 くだもの 筑前煮 ばち入りみそ汁 ご飯	30 牛乳 おこめのせんべい かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ ご飯	31 牛乳 せんべい 焼きそば くだもの
PM	牛乳 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ミルクスティック	スキムミルク ★スノーボール	牛乳 ★クッキー	牛乳 ビスケット

★・・・手作りおやつ