



日 曜	おひるのきゅうしょく	3じのおやつ	あさのおやつ
1 日			
2 月	とりときのこのまぜごはん・チーズサラダ・だんごじる	くだもの・げんじパイ ぎゅうにゅう	やさいかりんとう ぎゅうにゅう
3 火	ごはん・さかなのみそマヨやき・きんぴらごぼう・きのこスープ・なっとう	バナナケーキ むぎちゃ	おにぎりせんべい ぎゅうにゅう
4 水	ごはん・にくじゃが・きゅうりとだいこんのひたひた・みそしる・ふりかけ	チョコクリームサンド ぎゅうにゅう	くだもの・いりこ ヤクルト
5 木	たかなピラフ・コロコロサラダ・ニラたまスープ・ぼうチーズ	おふラスク むぎちゃ	クラッカー ぎゅうにゅう
6 金	ごはん・つくねのてりやき・やさいサラダ・みそしる・たくあん	つぶつぶベジタブル ぎゅうにゅう	たまごボーロ ぎゅうにゅう
7 土	カレーライス	ビスケット むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
8 日			
9 月	ひじきごはん・だいこんサラダ・のっぺいじる	くだもの・いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	チーズむしパン ぎゅうにゅう
10 火	ごはん・エビフライ・コールスローサラダ・みそしる・なっとう	フルーツポンチ むぎちゃ	こくとうおこし ぎゅうにゅう
11 水	ごはん・かぼちゃのそぼろに・こまつなのおひたし・みそしる・のり	プチウインナーパン ぎゅうにゅう	くだもの・いりこ ヤクルト
12 木	かんたんオムライス・マカロニサラダ・ポトフ・くだもの	マシュマロバー むぎちゃ	しるこサンド ぎゅうにゅう
13 金	あおなごはん・タンドリーチキン・シーザーサラダ・はるさめスープ	かっぱえびせん ぎゅうにゅう	サブレ ぎゅうにゅう
14 土	ナポリタン	せんべい むぎちゃ	クラッカー むぎちゃ
15 日			
16 月	けいろうのひ		
17 火	ごはん・さかなのてりやき・ひじきサラダ・みそしる・なっとう	じゃがいももち むぎちゃ	ビスコ ぎゅうにゅう
18 水	パン・カップメンチカツ・おほかササラダ・コーンスープ・ジャム・ぼうチーズ	おにぎり むぎちゃ	くだもの・いりこ ヤクルト
19 木	うんどうかいよこうれんしゅう	ベジたべる ジョア	カルシウムせんべい ぎゅうにゅう
20 金	ごはん・とりのからあげ・もやしとハムのナムル・ワカメスープ・ふりかけ	ふかしいも ぎゅうにゅう	かりっこいわし ぎゅうにゅう
21 土	にくうどん	ミニドーナツ むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
22 日	しゅうぶんのひ		
23 月	ふりかえきゅうじつ		
24 火	ごはん・しゃけのちゃんちゃんやき・かきたまじる・なっとう	フライドポテト むぎちゃ	しろいふうせん ぎゅうにゅう
25 水	ごはん・ごもくに・オクラのごまあえ・みそしる・しそこんぶ	フレンチトースト ぎゅうにゅう	くだもの・いりこ ヤクルト
26 木	やきにくピラフ・キャベツとハムのサラダ・ワンタンスープ・くだもの	マカロニきなこ むぎちゃ	クッキー ぎゅうにゅう
27 金	ごはん・いそべとりてん・わふうサラダ・みそしる・ふりかけ	アスパラビスケット ぎゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう
28 土	ハヤシライス	クッキー むぎちゃ	ウエハース むぎちゃ
29 日			
30 月	さんしょくどん・ブロッコリーのツナサラダ・ぶたじる	くだもの・プリッツ ぎゅうにゅう	ウインナーソーセージ ぎゅうにゅう

