

# 献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ごはん・かき玉汁 麻婆豆腐 青梗菜とモヤシの炒め物 春雨とハムの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 サワラののみりん漬け焼き じゃが芋と玉葱の煮物 胡瓜とじゃこの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん 野菜のポトフ 春雨サラダ インゲンの胡麻和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 ピーマンの肉詰めスープ煮 マカロニサラダ リンゴと胡瓜の酢の物 香の物・フルーツ	五目ごはん 味噌汁 里芋の肉味噌がけ 小松菜のおひたし 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 鶏肉の照り焼き 長芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え 香の物・フルーツ
8	9<<体育の日>>	10	11	12(誕生会)	13(誕生会)	14(誕生会)
	ごはん・味噌汁 白身魚のピカタ 春雨サラダ 胡瓜とトマトの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・かき玉汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ブロッコリーの明太マヨ和え 香の物・フルーツ	鮭寿司 すまし汁 大豆の五目煮 ほうれん草の胡麻和え 香の物・フルーツ	赤飯 鰯の照り焼き 茶わん蒸し ほうれん草の白和え 香の物・フルーツヨーグルト	赤飯 鰯の照り焼き 茶わん蒸し ほうれん草の胡麻和え 香の物・フルーツヨーグルト	赤飯 赤魚の煮付け 茶わん蒸し 人参と里芋の紅白煮 香の物・フルーツヨーグルト
15	16	17	18	19	20	21
	ごはん・味噌汁 鮭の明太マヨ焼き 金時豆の甘煮 ほうれん草の胡麻和え 香の物・フルーツ	ごはん・すまし汁 赤魚のとろみ煮 長芋の含め煮 ほうれん草のおかか和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 サバの塩焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のおかか和え 香の物・フルーツ	ごはん・コンソメスープ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 ひじきの煮物 胡瓜とオレンジの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 鶏南蛮 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え 香の物・フルーツ	ハヤシライス スクランブルエッグ ほうれん草の胡麻和え 香の物 フルーツ
22	23	24	25	26	27	28
	ごはん・味噌汁 鶏肉と大根と生揚げの煮物 人参のきんぴら 胡瓜とじゃこの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 肉じゃが 大豆の五目煮 小松菜のおひたし 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 白身魚のトマトソースがけ 金時豆の甘煮 ブロッコリーのおかか和え 香の物・フルーツ	三色丼 すまし汁 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 カジキの照り焼き がんもの煮物 胡瓜とカニカマの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・かき玉汁 サバとピーマンの生姜味噌煮 切干大根の煮物 きのこのバター炒め 香の物・フルーツ
29	30	31				
	さつま芋ごはん 味噌汁 豚バラ大根 スクランブルエッグ 香の物・フルーツ	ごはん 豚汁 南瓜の煮物 バナナと胡瓜のマヨサラダ 香の物・フルーツ				

※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。