

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ごはん・味噌汁 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 胡瓜と春雨の酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・かき玉汁 厚揚げとピーマンの味噌炒め 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え 香の物・フルーツ	ハヤシライス スクランブルエッグ ほうれん草のおかか和え 香の物 フルーツ	ごはん・味噌汁 肉じゃが きのこのバター炒め 小松菜のおひたし 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 ササミ豆腐照り焼き 人参とツナの蒸し煮 胡瓜とカニカマの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 サバの味噌煮 人参とピーマンのきんぴら キャベツの塩昆布和え 香の物・フルーツ
7	8<<体育の日>>	9	10	11(誕生会)	12(誕生会)	13
	親子丼 味噌汁 金時豆の甘煮 モヤシのナムル 香の物・フルーツ	さつまいもごはん 味噌汁 切干大根の煮物 スクランブルエッグ 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 ミルフィーユカツ 大豆の五目煮 胡瓜とキャベツの酢の物 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 フルーツヨーグルト	赤飯 鰯の照り焼き 茶わん蒸し ほうれん草の白和え フルーツヨーグルト	ごはん・味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 エノキの梅肉和え 香の物・フルーツ
14	15	16	17	18	19	20
	ごはん・味噌汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ ブロッコリーのおかか和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 アジの梅しそフライ 高野豆腐の煮物 胡瓜の塩昆布和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 白身魚のトマトソースかけ がんもの煮物 胡瓜とじゃこの酢の物 香の物・フルーツ	カレーライス 野菜サラダ ごぼうと人参のきんぴら 香の物 フルーツ	ごはん・たまごスープ 長芋豆腐のグラタン 切干大根の煮物 胡瓜とトマトの酢の物 香の物・フルーツ	じゃこ玉寿司 すまし汁 南瓜の煮物 ブロッコリーのマヨ和え 香の物・フルーツ
21	22	23	24	25	26	27
	ごはん・味噌汁 筑前煮 スクランブルエッグ ほうれん草のおひたし 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 牛肉と豆腐と葱のすき煮 ほうれん草の卵とじ 長芋の酢の物 香の物・フルーツ	三食丼 味噌汁 マカロニサラダ キャベツの塩昆布和え 香の物・フルーツ	ごはん 野菜のポトフ 大豆の五目煮 バナナと胡瓜のマヨ和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 サワラのレモン焼き 里芋の煮っころがし 小松菜のおかか和え 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 胡瓜とトマトの酢の物 香の物・フルーツ
28	29	30	31	  		
	ごはん 豚汁 さつまいものレモン煮 胡瓜とじゃこの酢の物 香の物・フルーツ	ごはん 鶏モモ肉のクリームシチュー コールスローサラダ リンゴのコンポート 香の物・フルーツ	ごはん・味噌汁 カラスカレイのピカタ 茄子の煮びたし 小松菜の胡麻和え 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。