

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前				1	麦茶、雪の宿	2	麦茶、ビスコ	3	麦茶、ソフトサラダせんべい	4	麦茶、星たべよ	
昼食				御飯、豚肉のすき焼き風煮物、もやしあえ、みそ汁（しめじ・豆腐）		ロールパン、鶏のチリソース炒め、マカロニサラダ、ミネストローネスープ		御飯、たらこの蒲焼き風、チンゲン菜とちくわのさっと煮、みそ汁（かぼちゃ・ごぼう）		焼きうどん、白菜とほうれん草のおかか和え、みそ汁（じゃが芋・ねぎ）		
午後				牛乳、マリービスケット		麦茶、焼きいも		麦茶、リッツ		乳製品・菓子などのおやつ		
午前	6	麦茶、ハーベスト	7	麦茶、カルシウムせんべい	8	牛乳、源氏パイ	9	麦茶、雪の宿	10	牛乳、マリービスケット	11	麦茶、ビスコ
昼食	御飯、鯖のねぎだれ、キャベツの和風サラダ、みそ汁（なす・玉ねぎ）			鶏そぼろ丼、小松菜とツナの和え物、みそ汁（だいこん・なめこ）		御飯、あじの香りみそ焼き、切干大根のごま和え、すまし汁（白菜・えのき）		ナポリタン、ほうれん草とベーコンのソテー、スープ（鶏・じゃがいも）		御飯、肉豆腐、もやしのごま酢あえ、みそ汁（かぶ・わかめ）		カレーライス、ブロッコリーのごまサラダ、オニオンスープ
午後	☆お月見おやつ☆、牛乳、（手）さつまいも団子			麦茶、たべっこ動物		麦茶、ぼたぼた焼き		麦茶、（手）いちごフルーチェ		麦茶、ソフトサラダせんべい		乳製品・菓子などのおやつ
午前	13		14	麦茶、ぱりんこ	15	牛乳、リッツ	16	麦茶、ぼたぼた焼き	17	牛乳、たべっこ動物	18	麦茶、ソフトサラダせんべい
昼食				みそ煮込みうどん、キャベツとちくわの和え物、梨		御飯、油淋鶏、きゅうりの中華風サラダ、中華スープ（チンゲン菜）		ハヤシライス、さつま芋のサラダ、チキンスープ（だいこん）		御飯、さけのチーズ焼き、白菜とツナのごま和え、五目みそ汁（豆腐・なす）		生揚げそぼろ丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜）
午後				麦茶、（手）おかかチーズおにぎり		麦茶、カルシウムせんべい		牛乳、ハーベスト		麦茶、雪の宿		乳製品・菓子などのおやつ
午前	20	牛乳、星たべよ	21	ジョアブレン、源氏パイ	22	麦茶、ぼたぼた焼き	23	牛乳、マリービスケット	24	麦茶、ソフトサラダせんべい	25	麦茶、ビスコ
昼食	あんかけ焼きそば、大根とツナのサラダ、中華スープ（チンゲン菜・ねぎ）			御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のおかかあえ、みそ汁（わかめ）		☆お誕生日献立☆、さつま芋御飯、鶏のから揚げ、胡瓜とキャベツの塩昆布和え、豚汁		御飯、ほっけの塩焼き、蓮根のシャキシャキ炒め、みそ汁（里芋）		御飯、酢豚、にんじんとささみのサラダ、はるさめスープ（いも・のり）		ねぎ塩豚丼、ブロッコリーと人参のサラダ、みそ汁（キャベツ・あげ）
午後	麦茶、バナナ			麦茶、カルシウムせんべい		牛乳、（手）桃のケーキ		麦茶、雪の宿		麦茶、アンパンマンポテト		乳製品・菓子などのおやつ
午前	27		28	麦茶、カルシウムせんべい	29	牛乳、ハーベスト	30	麦茶、雪の宿	31	麦茶、ソフトサラダせんべい		
昼食	御飯、ハンバーグ、きんぴらごぼう、みそ汁（なす・わかめ）			ドライカレーライス、かぼちゃのサラダ（ハム）、スープ（じゃがいも・ほうれん草）		御飯、あじのかばやき、納豆あえ（こまつな・コーン）、五目みそ汁（さつまいも・ごぼう）		☆ハロウィン献立☆、ケチャップライス、バーベキューチキン、キャベツのツナサラダ、コーンシ		御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のおかか和え（もやし）、そうめん汁		
午後	牛乳、リッツ			麦茶、ヨーグルト		麦茶、ぼたぼた焼き		牛乳、（手）かぼちゃマフィン		麦茶、ぶどうゼリー		
							月平均栄養価:エネルギー381kcal、タンパク質15.2g、脂質11.4g、食塩1.4g					

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前					1	麦茶、雪の宿	2	麦茶、ビスコ	3	麦茶、ソフトサラダせんべい	4	麦茶、星たべよ
昼食					御飯、豚肉のすき焼き風煮物、もやしあえ、みそ汁（しめじ・豆腐）		ロールパン、鶏のチリソース炒め、マカロニサラダ、ミネストローネスープ		御飯、たらこの蒲焼き風、チンゲン菜とちくわのさっと煮、みそ汁（かぼちゃ・ごぼう）		焼うどん、白菜とほうれん草のおかか和え、みそ汁（じゃが芋・ねぎ）	
午後					牛乳、マリービスケット		麦茶、焼きいも		麦茶、リッツ		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	6	麦茶、ハーベスト	7	麦茶、カルシウムせんべい	8	牛乳、源氏パイ	9	麦茶、雪の宿	10	牛乳、マリービスケット	11	麦茶、ビスコ
昼食	御飯、鯖のねぎだれ、キャベツの和風サラダ、みそ汁（なす・玉ねぎ）		鶏そぼろ丼、小松菜とツナの和え物、みそ汁（だいこん・なめこ）		御飯、あじの香りみそ焼き、切干大根のごま和え、すまし汁（白菜・えのき）		ナポリタン、ほうれん草とベーコンのソテー、スープ（鶏・じゃがいも）		御飯、肉豆腐、もやしのごま酢あえ、みそ汁（かぶ・わかめ）		カレーライス、ブロッコリーの ごまサラダ、オニオンスープ	
午後	☆お月見おやつ☆、牛乳、（手）さつまいも団子		麦茶、たべっこ動物		麦茶、ぼたぼた焼き		麦茶、（手）いちごフルーチェ		麦茶、ソフトサラダせんべい		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	13		14	麦茶、ぱりんこ	15	牛乳、リッツ	16	麦茶、ぼたぼた焼き	17	牛乳、たべっこ動物	18	麦茶、ソフトサラダせんべい
昼食			みそ煮込みうどん、キャベツとちくわの和え物、梨		御飯、油淋鶏、きゅうりの中華風サラダ、中華スープ（チンゲン菜）		ハヤシライス、さつま芋のサラダ、チキンスープ（だいこん）		御飯、さけのチーズ焼き、白菜とツナのごま和え、五目みそ汁（豆腐・なす）		生揚げそぼろ丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜）	
午後			麦茶、（手）おかかチーズおにぎり		麦茶、カルシウムせんべい		牛乳、ハーベスト		麦茶、雪の宿		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	20	牛乳、星たべよ	21	ジョアブレン、源氏パイ	22	麦茶、ぼたぼた焼き	23	牛乳、マリービスケット	24	麦茶、ソフトサラダせんべい	25	麦茶、ビスコ
昼食	あんかけ焼きそば、大根とツナのサラダ、中華スープ（チンゲン菜・ねぎ）		御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のおかかあえ、みそ汁（わかめ）		☆お誕生日献立☆、さつま芋御飯、鶏のから揚げ、胡瓜とキャベツの塩昆布和え、豚汁		御飯、ほっけの塩焼き、蓮根のシャキシャキ炒め、みそ汁（里芋）		御飯、酢豚、にんじんとささみのサラダ、はるさめスープ（いも・のり）		ねぎ塩豚丼、ブロッコリーと人参のサラダ、みそ汁（キャベツ・あげ）	
午後	麦茶、バナナ		麦茶、カルシウムせんべい		牛乳、（手）桃のケーキ		麦茶、雪の宿		麦茶、アンパンマンポテト		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	27		28	麦茶、カルシウムせんべい	29	牛乳、ハーベスト	30	麦茶、雪の宿	31	麦茶、ソフトサラダせんべい		
昼食	御飯、ハンバーグ、きんぴらごぼう、みそ汁（なす・わかめ）		ドライカレーライス、かぼちゃのサラダ（ハム）、スープ（じゃがいも・ほうれん草）		御飯、あじのかばやき、納豆あえ（こまつな・コーン）、五目みそ汁（さつまいも・ごぼう）		☆ハロウィン献立☆、ケチャップライス、バーベキューチキン、キャベツのツナサラダ、コーンシ		御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のおかか和え（もやし）、そうめん汁			
午後	牛乳、リッツ		麦茶、ヨーグルト		麦茶、ぼたぼた焼き		牛乳、（手）かぼちゃマフィン		麦茶、ぶどうゼリー			
					月平均栄養価:エネルギー381kcal、タンパク質15.2g、脂質11.4g、食塩1.4g							