



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	月	ひじきごはん・ブロッコリーとしめじのツナサラダ・ぶたじる	くだもの・げんじパイ ぎゅうにゅう	カステラ ぎゅうにゅう
2	火	ごはん・さかなのてりやき・わふうサラダ・みそしる・なっとう	ふかしいも むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう
3	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・のり	ミニクロワッサン ぎゅうにゅう	くだもの・いりこ ヤクルト
4	木	たかなピラフ・キャベツとハムのサラダ・かきたまじる	ココアむしパン むぎちゃ	ビスケット ぎゅうにゅう
5	金	ごはん・ハンバーグ・マカロニサラダ・コンソメスープ・ふりかけ	どうぶつビスケット ぎゅうにゅう	やさいかりんとう ぎゅうにゅう
6	土	カレー	クッキー むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
7	日			
8	月	ちゅうかどん・もやしのナムル・ワカメスープ	くだもの・ヨーグルト ぎゅうにゅう	しろいふうせん ぎゅうにゅう
9	火	ごはん・さかなのみそマヨやき・こまつなのおひたし・みそしる・なっとう	フルーツポンチ むぎちゃ	たまごボーロ ぎゅうにゅう
10	水	ごはん・かぼちゃのそぼろに・キャベツのしおこんぶあえ・みそしる・ふりかけ	ジャリパン ぎゅうにゅう	くだもの・いりこ ヤクルト
11	木	やきぶたチャーハン・コロコロサラダ・はるさめスープ	さやえんどう むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう
12	金	ごはん・しょうがやき・きゅうりのすのもの・みそしる・のり	てづくりまんじゅう ぎゅうにゅう	サブレ ぎゅうにゅう
13	土	やきそば	おにぎりせんべい むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
14	日			
15	月	けいろうのひ		
16	火	ごはん・しゃけのしおやき・オクラのツナあえ・みそしる・なっとう	マカロニきなこ むぎちゃ	ウインナーソーセージ ぎゅうにゅう
17	水	ごはん・タンドリーチキン・スパゲティーサラダ・やさいスープ・のり	ウインナーロール ぎゅうにゅう	くだもの・いりこ ヤクルト
18	木	うんどうかいよこうれんしゅう	つぶつぶベジたべる ジョア	せんべい ぎゅうにゅう
19	金	ごはん・コロッケ・やさいサラダ・みそしる・ふりかけ	やきりんごケーキ ぎゅうにゅう	ビスコ ぎゅうにゅう
20	土	ミートソーススパゲティー	ぽんがし むぎちゃ	バナナ むぎちゃ
21	日			
22	月	しらすとこんぶのまぜごはん・だいこんサラダ・にくうどん	くだもの・ミニドーナツ ぎゅうにゅう	チーズむしパン ぎゅうにゅう
23	火	しゅうぶんのひ		
24	水	あまからピラフ・はるさめのちゅうかサラダ・やさいスープ	プチあんデニッシュ ぎゅうにゅう	しるこサンド ぎゅうにゅう
25	木	パン・カップメンチカツ・コールスローサラダ・コーンスープ	おにぎり むぎちゃ	ウエハース ぎゅうにゅう
26	金	ごはん・ちくぜんに・ほうれんそうのゴマネーズあえ・みそしる・のり	ハッピーターン ぎゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう
27	土	ハヤシライス	えびせん むぎちゃ	クラッカー むぎちゃ
28	日			
29	月	ごもくごはん・チーズサラダ・だんごじる	くだもの・りんごゼリー ぎゅうにゅう	クッキー ぎゅうにゅう
30	火	ごはん・さかなのぱんこやき・きりぼしだいこんのもの・みそしる・なっとう	じゃがいももち むぎちゃ	ビスケット ぎゅうにゅう

※ひらがなで記載していますので、子どもさんと一緒にご覧下さい。

