

# 献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		
	御飯 豚肉のしょうが焼き 大根の塩昆布和え 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳 黒ごまマフィン	御飯 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜としらすの和え物 かぼちゃとしめじのみそ汁 飲むヨーグルト せんべい・小魚 クッキー・ウエハース	牛乳・ロールパン ポークシチュー ほうれん草のサラダ バナナ お茶 しらすおにぎり おやつ昆布(3~5歳)	御飯 なすとひき肉の甘辛炒め 小松菜のツナあえ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 スイートポテト	牛乳 カレーライス チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー						
7	8	9	10	11	12						
御飯 鮭のカレーパン粉焼き ひじきとコーンのサラダ さつまいもと大根の豆乳みそ汁 牛乳 中華風ビーフン	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 白菜のすまし汁 牛乳 マシュマロリッツサンド	御飯 大根と鶏肉の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜のみそ汁 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	御飯 さばの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 豚汁 牛乳 にんじんクッキー	御飯 豚肉ときのこのボン酢炒め キャベツのたくあん和え じゃがいものみそ汁 牛乳 ミニストロベリーツイスト	牛乳 ハヤシライス チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー						
14	15	16	17	18	19						
スポーツの日	御飯 赤魚と切干大根のあんかけ 小松菜の中華風のり和え キャベツのみそ汁 牛乳 麩のシュガーラスク	御飯 ニラと豚肉の甘辛炒め 白菜とちくわのボン酢和え かぼちゃと豆腐のみそ汁 牛乳 おからスコーン	御飯 えのき入りのしどり風 ほうれん草の納豆あえ 大根のすまし汁 お茶 コーンフレーク	御飯 まぐろのフライ コーンサラダ 野菜スープ 牛乳 肉みそスパゲティ	牛乳 チキンライス 野菜スープ チーズ 牛乳 せんべい・クッキー						
21	22	23	24	25	26						
御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き じゃがいもきんぴら キャベツのすまし汁 お茶 こんぶ入り青菜おにぎり	お楽しみメニュー ピラフ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ バナナ 牛乳 さつまいもケーキ	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 三色なます おふと小松菜のみそ汁 牛乳 お好み焼き	御飯 鶏ささ身の甘酢あんかけ ひじきのマヨネーズ和え わかめとじゃがいものみそ汁 牛乳 ココアクリームサンド	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 ミート丼 チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー						
28	29	30	31								
御飯 さわらの塩麴焼き 小松菜のごま酢和え かぼちゃとわかめのみそ汁 お茶 ヨーグルト・バナナ	御飯 チキン南蛮 きゅうりのゆかり和え 大根と白菜のみそ汁 牛乳 焼きそば	御飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの白和え チンゲン菜のすまし汁 牛乳 しらすチャーハン	ハロウィン チキンカレー 4色サラダ オレンジ 牛乳 パンブキンケーキ								