

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、チーズ入りハンバーグ、人参のつや煮、小松菜スープ	御飯、魚のしょうが煮、里芋と人参の煮物、豆腐と玉ねぎのみそ汁	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、豆腐スープ(わかめ)	御飯、白身魚の香り蒸し、にんじんのシンプルサラダ、まし汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯、豚肉と野菜のしょうが炒め、豆腐みそ汁(さといも・ねぎ)	御飯、ローストチキン・カレー風味、コールスローサラダ、オニオンスープ
午後		牛乳、菜飯おにぎり(小松菜)	牛乳、おにぎり(さつまいもご飯)	牛乳、おやつ・ケチャップライス	牛乳、おにぎり(みそ焼き)	牛乳、おにぎり(とりそばろ)	牛乳、おにぎり(ごましお)
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
昼食		御飯、チキンと野菜のトマト煮、わかめスープ	小松菜とツナのまぜごはん、魚の磯辺焼き、トマト、麩のすまし汁	御飯、鶏かつ、おぐらの梅和え、きのこのスープ	山の日	御飯、シュウマイ、アスパラサラダ(ウメ)、中華スープ(チンゲン菜・えのき)	御飯、牛肉とごぼうの炒め煮、みそ汁(さつまいも・ねぎ)
午後		牛乳、おにぎり(梅)	牛乳、豆腐ドーナツ	牛乳、手作りわかめおにぎり		牛乳、チャーハン(豚肉)	牛乳、おにぎり(昆布)
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、豚しゃぶの玉ねぎソース(トマト)、すまし汁(こまつな・にんじん)	御飯、鶏肉とポテトのバター焼き、ポイルキャベツ、はるさめスープ(チンゲン菜・こま)	御飯、なすとピーマンのなべしぎ、豆乳汁(さつまいも・野菜)	御飯、びっくりカレー、キャベツとかまぼこのおかかあえ、オレンジ	御飯、鶏むねのレモン焼き、おぐらとちくわの海苔あえ、すまし汁(なす・にんじん)	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、きゅうりともやしの酢の物、みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)
午後		牛乳、ひじきごはん	牛乳、おにぎり(じゃこごま)	牛乳、おにぎり(牛しくれ)	牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	牛乳、おにぎり(時雨)	牛乳、おにぎり(おかか)
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		油揚げとにんじんの混ぜご飯、そうめん汁、卵の花の炒り煮	御飯、麻婆豆腐、中華きゅうり	御飯、タンドリーチキン、キャベツとトマトのサラダ、玉ねぎ入りかきたまスープ	御飯、さばのカレー揚げ、オクラのごま酢あえ、青梗菜と豆腐のスープ	御飯、レバーボール、きゅうりのゆかりあえ、田舎スープ(トマト)	御飯、鶏肉のみそ煮、もやしのごま塩あえ、おぐらスープ(えのき)
午後		牛乳、焼きもちおにぎり	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、おさかなごはん	牛乳、おにぎり(ツナしょうゆ)	牛乳、油揚げと野菜の混ぜおにぎり	牛乳、おにぎり(焼き)
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		御飯、小松菜と牛肉の炒め物、豆腐となめこのみそ汁	御飯、さわらとキャベツの重ね蒸し、粉ふき芋(青のり)、すまし汁(じゃが芋・えのき)	御飯、開花煮、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)			
午後		牛乳、おにぎり(みそ焼き)	牛乳、菜飯おにぎり(しらす)	牛乳、おにぎり(とりそばろ)			