

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					御飯、かじきの煮つけと焼き野菜、もやしのごま酢あえ、みそ汁(豆腐・油揚げ)	御飯、豆腐の五目焼き、バナナ、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	みそ炒め丼、わかめのスープ
午後					牛乳、おにぎり(昆布)	牛乳、おにぎり(さけ・ごま)	牛乳、おにぎり(おかか)
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		御飯、マーボーなす、わかめスープ(キャベツ)、フルーツカクテル(もも)	御飯、さわらと人参の煮物、おくらとキャベツの和え物、みそ汁(切干しだいこん・さといも)	御飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、みそ汁(もやし・わかめ)	御飯、鶏のから揚げ、かぼちゃのゴママヨ和え、コーンとキャベツの豆乳スープ	月見そぼろ丼、かまぼことりんじんのすまし汁、りんご	炒めビーフン、バナナ
午後		牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	牛乳、おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	牛乳、手作りわかめおにぎり	牛乳、ブルーベリーパンケーキ(誕生会用)	牛乳、おはぎ(つぶあん)	牛乳、おにぎり(ごましお)
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		肉じゃが(豚肉)、豆腐みそ汁(もやし・えのき)	御飯、いわしのつみれ鍋(みそ)、はるさめサラダ(豆腐・ごま油)、バナナ	御飯、納豆のおとし揚げ、きゅうりの酢の物(みかん)、豚汁	御飯、さわらの蒸しみそ焼き、かぼちゃのマリネ、すまし汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯、ピーマンの細切り炒め、きゅうりのゆかりあえ、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	てりやき野菜丼、オニオンスープ
午後		牛乳、おにぎり(梅ちり)	牛乳、おにぎり(じゃこごま)	牛乳、おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	牛乳、おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)	牛乳、おにぎり(焼き)
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
昼食		敬老の日	御飯、ドライカレーライス、とうがんのスープ(豆腐・わかめ)、みかん缶	キッズビビンバ(ごま)、コーンスープ(とうがん)、りんご	御飯、鶏肉のつくね焼き、バイクド里芋(青のり)、みそ汁(豆腐・なす)	秋分の日	御飯、小松菜と牛肉の炒め物、豆乳汁(さつまいも・野菜)
午後			牛乳、おにぎり(ごましお)、おやつ小魚(ごま)	牛乳、おにぎり(さけ・ごま)	牛乳、マカロニのきなこあえ		牛乳、おにぎり(昆布)
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		御飯、ハヤシ、和風サラダ	御飯、レバーメンチカツ、キャベツのレモン風味サラダ(ツナ)、豆腐みそ汁(玉ねぎ・あげ)	御飯、炒り豆腐(ちくわひじき)、みそ汁(鶏肉・なす)、りんご	御飯、さばと大豆の煮物、きゅうりとささみの中華サラダ(ごま)、みそ汁(ごま・わかめ)	御飯、ミートローフ(コーン)、さっぱりポテトサラダ、押し麦のスープ(キャベツ)	
午後		牛乳、おやつ・おさかなごはん	牛乳、おにぎり(みそ焼き)	牛乳、おにぎり(時雨)	牛乳、おにぎり(梅)、おやつ小魚(ごま)	牛乳、おやつ・ケチャップライス	