

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
|  |   |  |   | <p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・豆腐の洋風きのこソース</li> <li>・かぼちゃとワカメのソテー</li> <li>・おひたし</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>うずまきクッキー</p>         |
| <p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・きのこことサバの煮物</li> <li>・揚げ長芋のおかか和え</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>黒糖蒸しパン</p>    | <p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼうごはん</li> <li>・レバーのトマト煮</li> <li>・里芋のねぎみそチーズ炒め</li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・ミルクみそ汁</li> </ul> <p>オレンジムース</p>        | <p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・鮭ポテト</li> <li>・トマトとイカのガーリック炒め</li> <li>・ネバネバ和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul> <p>かぼちゃ春巻き</p>     | <p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・おから入り肉団子の甘酢あん</li> <li>・レンコンのツナじゃこダレ</li> <li>・白和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>プチパンケーキ</p>   | <p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・チキンのカレーソテー</li> <li>・エリンギとじゃが芋の炒め煮</li> <li>・和風サラダ</li> <li>・スープ</li> </ul> <p>鮭チーズおにぎり</p>          |
| <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・サバのトマトソース焼き</li> <li>・ナスのそぼろ煮</li> <li>・酢の物</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>♡りんご入りクレープ</p>     | <p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・大豆ナゲット</li> <li>・レンコンのカレーチーズ焼き</li> <li>・ココロサラダ</li> <li>・すまし汁</li> </ul> <p>かぼちゃスコーン</p>           | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンタンめん</li> <li>・八宝菜</li> <li>・さつま芋と糸昆布の煮物</li> <li>・レンコンのたらこ和え</li> </ul> <p>梅ひじきおにぎり</p>                | <p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なすカレー</li> <li>・きのこ厚揚げの和風マーボー</li> <li>・ほうれん草のバターじゃこ炒め</li> <li>・ポテトサラダ</li> </ul> <p>いちじくケーキ</p>          | <p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・サワラのイタリアン</li> <li>・キャベツと豆腐のチャンプルー</li> <li>・イカの酢みそ和え</li> <li>・豚汁</li> </ul> <p>豆乳寒天のフルーツノース</p> |
| <p><b>18</b></p> <p>お休み</p>  | <p><b>19 誕生会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・高野豆腐と切り干し大根のツナトマト煮</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・小松菜のナムル</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>さつま芋マフィン</p> | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこピラフ</li> <li>・サケのハンバーグ</li> <li>・里芋じゃこバター</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・クリームシチュー</li> </ul> <p>アップルパイ</p> | <p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナス入りミートスパゲッティ</li> <li>・チーズおかかの厚揚げソテー</li> <li>・長芋と牛肉のごま炒め煮</li> <li>・水菜とじゃこのサラダ</li> </ul> <p>焼き芋トースト</p> | <p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイガモ米ごはん</li> <li>・サバの揚げおろし煮</li> <li>・チンゲンサイのコーンあんかけ</li> <li>・さつま芋のカレーサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>♡おはぎ</p> |
| <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五穀ごはん</li> <li>・大豆とれんこんの煮物</li> <li>・ナスの田楽風</li> <li>・ブロッコリーとさつま芋和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>ポテトピザ</p> | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炊きこみごはん</li> <li>・アジの青のりフライ</li> <li>・切り干し大根のソース炒め</li> <li>・洋風白和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> <p>フルーツポンチ</p>         | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♡カうどん</li> <li>・きのこじゃが芋の重ね焼き</li> <li>・パプリカとコーンのソテー</li> <li>・キャベツのツナ和え</li> </ul> <p>♡月見団子</p>            | <p><b>28</b></p> <p>お弁当の日<br/>(よろしくお願ひします)</p> <p>ヨーグルトゼリー</p>  | <p><b>29</b></p> <p>わくわくひろばの運動会</p>   |

☆毎日食事にはフルーツが付きます。 ☆魚は変更になることがあります。  
 ☆おやつの中には牛乳またはお茶を飲みます。 ☆土曜日はパンとフルーツを出します。  
 ♡マークのメニューは、もち・すみれ組は別のものになる場合があります。