



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ アスパラのつくね焼き ・ 切干大根煮 ・ きゅうりと塩昆布和え ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナトマトクリームパスタ ・ 鮭ポテト ・ ブロッコリーサラダ ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 大豆とエビの甘酢炒め ・ じゃが芋のベーコン煮 ・ キャベツとツナのうま塩サラダ ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ アジの南蛮漬け ・ 長芋の煮物 ・ 白和え ・ ☆みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 木の芽と焼きさばのおすし ・ 洋風肉じゃが ・ ひじきの炒め物 ・ アスパラのごま和え ・ すまし汁
ツナのチーズチヂミ	沖縄風炊き込みごはん	フルーツポンチ	♡ずんだもち	カレー蒸しパン
9	10	11	12☆誕生会	13
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ ポパイのレバー ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ 切り干し大根のナムル ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ いわしハンバーグ ・ 青梗菜ときのご炒め ・ ささみときゅうりの梅ポン酢 ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ じゃが芋ピラフ ・ 鶏肉の旨たれからめ ・ 小松菜の和え物 ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレーうどん ・ 鮭のソテー ・ フライドポテト ・ 人参のたらこ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 高野豆腐とキャベツのみそ煮 ・ わかめとコーンのソテー ・ おひたし ・ 豚汁
たらポテサンド	そらまめパイ	枝豆ピザ	クッキー	パン粉ケーキ
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ アジの梅煮 ・ かぼちゃのチーズ焼き ・ 野菜のごまみそサラダ ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ とびうおのそぼろごはん ・ 豚肉とろ〜り ・ オクラとコーンのバター炒め ・ もやしの和え物 ・ しじみ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 和風マーボー豆腐 ・ 切干大根のナポリタン風 ・ キャベツとツナのサラダ ・ すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 焼きさばと玉ねぎの煮物 ・ じゃが芋のカレー炒め ・ 納豆サラダ ・ ☆みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ジャーチャー麺 ・ 豚肉となすのみそチーズ炒め ・ 蒸しキャベツのじゃこバター ・ 人参とツナの和え物
ベジタ棒	♡かしわもち	じゃが芋ホットケーキ	じゃこトースト	とうもろこしごはん
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 鶏肉と新玉煮 ・ のり塩じゃがバター ・ 大豆のゴマ和え ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 鮭のガリバタみそ炒め ・ かぼちゃとじゃこのごま醤油 ・ 酢の物 ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレーライス ・ 厚揚げのジャンボしゅうまい ・ 人参と油揚げ煮 ・ オクラの梅ごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 赤魚の香味蒸し ・ きんぴらごぼう ・ きゅうりとトマトのごま酢和え ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ パン ・ ひき肉とポテトのグラタン ・ ほうれん草のソテー ・ 牛肉とトマトのサラダ ・ スープ
オレンジケーキ	じゃが丸フライ	かぼちゃプリン	塩焼きそば	梅じゃこごはん
30				
<ul style="list-style-type: none"> ・ 五穀ごはん ・ とびうおのさつま揚げ ・ 春雨の炒め煮 ・ 和風サラダ ・ みそ汁 				
おからスコーン				

※ 毎日食事にはフルーツがつきます。

※ おやつの中には牛乳またはお茶を飲みます。

※ 魚は変更になることがあります。

※ ♡の日はもも組は別のおやつを出す場合があります。

※ ☆みそ汁は今月のひまわり組誕生児の希望みそ汁です。好きな具を選んでもらいました。

