


月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 豚肉とナス炒め ・ じゃが芋の洋風煮 ・ きゅうりのさっぱり塩サラダ ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ わかめうどん ・ サワラのイタリアン ・ さつま芋の甘煮 ・ ブロッコリーのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 鶏肉のみそ煮 ・ きんぴらごぼう ・ わかめとトマトのごま酢和え ・ すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ さばの竜田揚げ ・ なすのそぼろあんかけ ・ 小松菜と大豆の和え物 ☆みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛丼 ・ 高野豆腐のトマト煮 ・ チンゲン菜のバターソテー ・ かぼちゃのサラダ
かぼちゃ春巻き	かにかまチーズおにぎり	ねぎ焼き	いちじくケーキ	フルーツヨーグルト
8	9	10☆誕生会	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 肉じゃが ・ もやしのソテー ・ 小松菜とコーンののり和え ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ タラの青のりフリッター ・ かぼちゃの煮物 ・ マカロニサラダ ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コーンラーメン ・ 鶏肉のさっぱり煮 ・ 人参のたらこ炒め ・ キャベツとツナのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ シーフードカレー ・ 厚揚げのごま醤油焼き ・ ナスの田楽風 ・ もやしとわかめのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ パン ・ 赤魚の煮つけ ・ キャベツとベーコン炒め ・ さつまいもの白和え ・ スープ
パインカップケーキ	チーズポテトもち	オレンジムース	マカロニあられ	かぼちゃクッキー
15	16	17	18	19
お休み 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ イワシハンバーグ ・ 小松菜とソーセージ煮 ・ 納豆サラダ ・ しじみ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ピラフ ・ から揚げ ・ レンコンのみそチーズ炒め ・ さつまいものごま和え ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ きのこのクリームパスタ ・ ポークビーンズ ・ ブロッコリーのサラダ ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ サバの中華あんかけ ・ 里芋のおかかバターソテー ・ トマトのツナ和え ・ みそ汁
	スイートポテトトースト	そうめん	青菜とじゃこの混ぜごはん	ほうれん草蒸しパン
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 鶏肉とパプリカ炒め ・ ひじきの洋風煮 ・ キャベツのゆかり和え ・ 豚汁 	お休み 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ちゃんぽんめん ・ レバーとじゃが芋のカレー炒め ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麦ごはん ・ 鮭のグラタン ・ 長芋と牛肉のごまみそ炒め ・ 和風サラダ ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ とりごぼうごはん ・ 豆腐のきのこソース ・ パインサラダ ・ みそ汁
ごまチーズサブレ		♡おはぎ	ヨーグルト入りパンケーキ	アップルパイ
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 五穀ごはん ・ 大豆のみそ炒め ・ 長芋とイカの煮物 ・ 春雨サラダ ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ うんどうかいでカツ丼 ・ 切干大根のソース炒め ・ コロコロサラダ 			
ドーナツ	ツナポテトピザ			

※ 毎日食事にはフルーツがつきます。

※ 魚は変更になることがあります。

※ ☆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。

※ おやつ時には牛乳またはお茶を飲みます。

※ ♡の日はもも組は別のおやつを出す場合があります。