

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		こんがりチーズキッシュ もずくスープ 果物 十六穀米(ゆかり)	牛肉とじゃが芋の炒め煮 もやしの和え物 十六穀米	魚のピザソース焼き ココロ南瓜のミルクスープ 果物 十六穀米	茄子の肉味噌そうめん かき玉汁 果物
		《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
6	7	8	9	10	11
鶏肉のカレー竜田 短冊サラダ 天の川汁・果物 十六穀米	オープンオムレツ 若布ときのこのスープ いりこ 十六穀米(ごま塩)	厚揚げのゴマ味噌炒め さっぱりサラダ 十六穀米(しらす) ヤクルト	魚のプロバンス風 イタリアンスープ 果物【セレクト】 十六穀米	お弁当の日	スタミナ丼 のっぺい汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 フルーツゼリー・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 豆乳くずもち・昆布・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 バナナマフィン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 源氏パイ・野菜ジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
13	14	15	16	17	18
ハムエッグ 豚汁風ゴマ味噌スープ ミニトマト 十六穀米	チキンブラウンシチュー コールスローサラダ 果物 十六穀米	竹輪の二色揚げ 吉野汁 果物 十六穀米(ゆかり)	麻婆豆腐 拌三絲 いりこ 十六穀米	魚のコーンマヨ焼き マセドアンスープ 十六穀米(わかめ)	焼きうどん 玉葱と豆腐の味噌汁 果物
《3時のおやつ》 ヨーグルトムース・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 じゃこトースト・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 野菜たっぷり蒸しケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 スイカ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 マールカオ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
20	21	22	23	24	25
厚揚げのオイスターソース煮 豚肉と野菜のサラダ 果物【セレクト】 十六穀米(のり佃煮)	魚のしそ揚げ 豆乳汁 果物 十六穀米	インディアンマカロニ サマースープ いりこ 十六穀米(ごま塩)	海の日	スポーツの日	豚肉ともやしの味噌炒め 卵豆腐のスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツ白玉・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳			《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
27	28	29	30	31	
ツナライス 鶏肉のオレンジ焼き ベーコンと南瓜のスープ ミニトマト	中華風卵焼き もやしと若布のスープ いりこ 十六穀米	豆腐の和風炒め 春雨の酢の物 果物 十六穀米(かつお節)	とびっきりカレー 野菜のスキマヨネーズサラダ 果物 十六穀米	魚のゴマ味噌焼き 野菜のチャンプルー 十六穀米(わかめ) ヤクルト	
《3時のおやつ》 マドレーヌ・ジョア <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 フレンチトースト・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 人参ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	



6日(月) セタ会

9日(木) うめぐみクッキング

★うめジャムサンド★

セレクトメニュー

20日(月) セレクトメニュー

27日(月) お誕生会



小魚を 食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。