

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
豚肉とまよしのオイスターソース炒め なめこ汁 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ウエハース・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐の中華煮 中華スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 乾杯メニュー 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	魚のマヨネーズ焼き 大豆と野菜のスープ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	肉じゃが 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	ふわふわミルクオムレツ ツナ入り野菜スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 クリームサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ジャージャーうどん チキンスープ 果物 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
8	9	10	11	12	13
厚揚げの味噌煮 にゅうめん 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 オレンジジュース・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	マカロニカレーキッシュ もやしとハムのスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	コーンシチュー ひじきの白和えサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 パインケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	お弁当の日  《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	鮭のタンドリー風 ミネストローネ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	豚肉ときくらげの卵炒め コンソメスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクティマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
15	16	17	18	19	20
おからのキッシュ 野菜のチャウダー 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・クラッカー・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉とひよこ豆のカレー 春雨サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	魚の南蛮漬け 豚汁風ごま味噌スープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 バニラキップフェルン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豆腐のトマト煮 こら玉チーズスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳くすもち・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	茄子と豚肉の味噌炒め 玉葱と若布のすまし汁 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 バームクーヘン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ミートスパゲティ ホットポテトサラダ 果物 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
22	23	24	25	26	27
竹輪の二色揚げ 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ミニクリームパン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	インディアンマカロニ 豆腐入りコーンスープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 チョコチップマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	和風麻婆豆腐 トマトと若布の酢の物 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 水ようかん・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	ピラフ バーベキューチキン 洋風かき玉汁 胡瓜とコーンのサラダ 《3時のおやつ》 エクレア・ジョア 《10時のおやつ》 果物・牛乳	納豆入り厚焼き卵 栄養すいとん いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	こらと厚揚げのあんかけ丼 もやしと卵のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 アーモンドケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
29	30				
ボークソテー イエローポタージュ いりこ 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チンジャオロース 卵スープ 果物【セレクト】 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳				




16日(火) ゆりぐみクッキング  
ピザトースト

17日(水) うめぐみクッキング  
バニラキップフェルン

23日(火) すみれぐみクッキング  
チョコチップマフィン

25日(木) お誕生会

セレクトメニュー 8日(月)・30日(火)



蓋は中身が冷えてから

家からお弁当を持ってくる時は  
ごはん、おかず共に冷えてから蓋を  
してください。これは、菌の増殖を  
防ぐための約束事です。