

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳 クラッカー	2	牛乳 ビスコ	3	牛乳 ウエハース	4	牛乳 せんべい	5	牛乳 リッツ	6	牛乳 ビスケット
屋食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏の塩焼き キャベツの中華サラダ 果物		ごはん なめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のツナ和え 果物		ごはん 青菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物		ごはん わかめとコーンのスープ 豚しゃぶ ナムル野菜 果物		ごはん 切り干し大根のみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいもの甘煮 果物		肉丼 豆腐のみそ汁 果物	
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 サンドイッチ		プリン せんべい		牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	8	牛乳 せんべい	9	牛乳 ウエハース	10	牛乳 リッツ	11	牛乳 せんべい	12	牛乳 クラッカー	13	牛乳 ビスコ
屋食	ごはん キャベツのみそ汁 ホッケの塩焼き ジャーマンポテト 果物		ごはん もやしスープ 鶏のマーマレード焼き パンサンスー 果物		カレーライス サラスパサラダ ヨーグルト 果物		ごはん 白玉麩のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め キャベツのゆかり和え 果物		ごはん 麺スープ 鶏むね肉のパン粉焼き ほうれん草のしらす和え 果物		親子丼 わかめのみそ汁 果物	
午後	牛乳 原宿ドッグ		牛乳 鮭わかめおにぎり		牛乳 お麩ラスク		牛乳 スティックパン		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	15	牛乳 せんべい	16	牛乳 クラッカー	17	牛乳 ウエハース	18	牛乳 ビスケット	19	牛乳 リッツ	20	牛乳 クラッカー
屋食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 肉団子 春雨サラダ 果物		ごはん さつまい汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物		ごはん 花麩のすまし汁 焼き肉 キャベツの塩昆布和え 果物		ごはん もやしのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん 野菜スープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物		豚丼 麩のみそ汁 果物	
午後	牛乳 クリームブッセ		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 フルーチェ せんべい		牛乳 ビスケットパン		牛乳 鮭わかめおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	22	牛乳 ビスケット	23	牛乳 せんべい	24	牛乳 ウエハース	25	牛乳 ビスコ	26	牛乳 クラッカー	27	牛乳 せんべい
屋食	ごはん もずくスープ やみつきちキン 小松菜とコーンの和え物 果物		ごはん 豚汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物		鶏うどん チキンナゲット 三色おひたし 果物		ごはん チンゲン菜のスープ ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 果物		ごはん わかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの浅漬け 果物		ハヤシライス コーンスープ 果物	
午後	ヨーグルト せんべい		牛乳 スティックパイ		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 マーラーカオ		牛乳 焼きおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	29	昭和の日	30	牛乳 リッツ	 <p style="text-align: center;">元気の源・朝ごはん</p> <p>1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。</p> 							
屋食			ごはん 麺スープ 鶏のさっぱり焼き コールスローサラダ 果物									
午後			牛乳 鮭わかめおにぎり									

- ・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。
- ・今月の午後おやつは、早めに新しい環境に慣れるように馴染みのある「おにぎり」の回数を増やしております。
- ・今月の1人当たりの栄養量は、450kcal、たんぱく質 18.9g、脂質 15.7g、カルシウム 253mg、鉄分 2.0mg、塩分 1.4g