



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ					1							
昼食					<div>★今月の目標★ 生活リズムを整えて、健康に過ごそう。</div>							
昼おやつ												
朝おやつ	5	牛乳・せんべい	6	牛乳・ウエハース	7	牛乳・かりんとう	8	牛乳・バナナ	9	牛乳・チーズトースト	10	
昼食		ビーフシチュー 切干の洋風煮		豚汁 ナムル		魚のクリームコーン焼き マカロニサラダ 七草汁		松風焼 じゃこサラダ 卵スープ		筑前煮 酢みそ和え		焼きそば バナナ
昼おやつ		牛乳・フライドポテト		牛乳・クッキー		牛乳・甘酒蒸しパン		牛乳・チュモッパ		みかんムース・せんべい		
朝おやつ	12		13	チーズ	14	牛乳・オレンジ	15	牛乳・ふかし芋	16	牛乳・卵ボーロ	17	
昼食				白菜のクリームシチュー 納豆		魚のケチャップがらめ 大根サラダ コンソメスープ		のっぺ汁 ごま和え		精進料理 みそ汁		ミネストローネ 卵サンド バナナ
昼おやつ				牛乳・コーンフレーク		牛乳・あんまん		牛乳もち		牛乳・フレンチトースト		
朝おやつ	19	牛乳・みかん	20	牛乳・ビスケット	21	牛乳・ロールパン	22	牛乳・ゼリー	23	牛乳・白い風船	24	
昼食		生揚げと大根のみそ煮 菜種和え		誕生会 チキンライス・サラダ 鶏のコーンフレーク焼き スープ・果物		魚の甘酢あんかけ 野菜のかきあげ		ギョロク かぼちゃのサラダ		すいとん汁 揚げ豚の中華和え		煮込みうどん バナナ
昼おやつ		牛乳・ママレードスコーン		牛乳・ロールケーキ		牛乳・フルーツきんとん		牛乳・ピーチケーキ		牛乳・いきなり団子		
朝おやつ	26	牛乳・バナナ	27	ヨーグルト	28	牛乳・ベジたべる	29	牛乳・カステラ	30	牛乳・ふかし芋	31	
昼食		すき焼き風煮 ごまドレサラダ		鶏肉の塩麴焼き れんこんサラダ 豆腐のすまし汁		八宝菜 ひじき煮		魚のホワイトソースかけ 煮なます グラッセ		肉豆腐 合いませ		クリームスパゲティ バナナ
昼おやつ		牛乳・鮭おにぎり		牛乳・手作りおこし		牛乳・ぜんざい		カスタードクリーム和え		牛乳・ハムブリトー		

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。